藏密无上瑜伽

实 修 教 程

张伟杰(图丹·班玛华丹)

(据师传整理)

广东省气功科学研究协会
藏密无上瑜伽研究会
(内部资料)

敬礼

诸位传法上师

及历代祖师

密宗秘法

最重师承

密无师承

窍法无益

张伟杰(图丹·班玛华丹)

目　　录

前　言

在藏密的传统修持当中，首先要通习佛教的基本教理，然后再进入密法实修，在实修中，首先必须修持的是四加行、本尊法和护法。打下坚实的基础后，再进一步修习六成就法、大手印、大圆满等法。

我在传授梦观成就法等密法时，简单地传授了一些初修内容，作为加行。但很多学员纷纷要求学习系统的修持内容，因此，我整理出这本"密法实修教程"，作为内部资料供广大密法爱好者修习使用。

在整理这部教程时，较为系统地保持了传统修法的原貌，一些在书中不便公开的内容，在面授时补充进去。

这本教程中的内容是藏密各派的共修内容，各派所传大同小异。本法主要为格鲁派（黄教）的传承。

本尊和护法的内容，我在这本书中传了很多，但在修法时，应根据自身的实际情况，选择一尊佛或菩萨，作为自己的本尊，终身不变，恒常修持。如有时间，可据自身需要念诵一些其它本尊的咒语，以获加持。在选择护法时，也应遵循这一原则。

附篇中，选择了当代密法的大成就者——堪布卡特仁波切的三篇开示。这三篇文章的内容，可作为修持的资粮和指导。我们出外旅游或外出去远方，首先应具备足够的路费和资金，还有自己的饮食所须，这些就是资粮。我们修持，也一样需要资粮，那么这种资粮是什么呢，堪布卡特仁波切给了我们很好的开示，相信大家能够从此具备达到大觉悟、成

就者所必须的基础、明了修持的目的及意义，并发菩提心，精进修持，终达转识成智的大圆满境界——即身成佛，成为大彻大悟、洞澈宇宙人生真谛的大觉悟者。

祝大家功德圆满、吉祥如意！

由于排版印刷等方面的原因，一些咒语及咒轮未写藏文，如要详细学习藏文咒语的正确读音，请阅读内部资料《藏密无上瑜伽真言集要＜藏汉对照＞》

第一章　根本修持法

此根本修持法，是修密之根本，在熟练掌握本法的同时，才可修学其他密法。在以后各部密法当中，只提此名字，不列具体修持法，所以此法应熟练掌握。

（一）发菩提心

菩提就是"觉"的意思。发菩提心，就是上求佛道，成就无上觉悟，下度有情众生之意。

发菩提心文：

桑结却当错己却根拉

将秋巴汝腊打尼交苏却

打格以金错己比得打格以

卓拉彭起而桑杰主巴乐肖。

译义：

弟子从此皈依三宝，直至菩提，永不退转。所有大小各善，悉以回施众生，速成佛道。

观想：

自己所有功德，俱化为白光，由自己右鼻孔而出，由诸众生左鼻孔而入，则诸众生一切业障垢染悉消灭清净。使诸众生一切愿求，皆悉如意。再观其一切罪业、魔障和苦厄，化为黑光，从右鼻孔而出，由我左鼻孔而入，我左鼻孔中，因此作如下思维：自无始以来，我心无论何时何事，都妄称为"我"，所以长受生死大苦。今将功德回向众生，众生之业

力（黑光）都入于自身，即以众生之业力如同霹雳，将"我心"打碎，"我心"已无，即得无我，以无我故，则生死大苦已灭。

此观想即菩提心、菩提道。

（二）四无量心

四无量心即是慈、悲、喜、舍四种无量之心。

四无量心文：

生金汤结，得哇当，得尼鸠当，等巴了鸠已。

生金汤结，睹阿当、睹阿已鸠当、扎巴了鸠已。

生金汤结，睹阿比，得哇当，米者巴了鸠已。

生金汤结，勒忍恰当，尼当者尾当，尼拉勒巴了鸠已。

译义：

令一切众生之乐，及乐因，永永不失，是慈无量。

令一切众生之苦及苦因，永永脱离，是悲无量。

令一切众生永远不断喜乐，及喜乐之因，是喜无量。

令一切众生，远离分别爱憎，苦乐善恶，悉皆平等，是舍无量。

（三）四向文

此文为普回向文，于修法之后念诵即可。在以后诸法当中，如无特别的回向文，均通用此回向文。

回向文：

上师三宝加持力，

愿我疾成无上觉，

度尽六道诸有情，
皆共成就大菩提。

（四）入坛修法前观法

本法于每次修法之前修习，则功德巨大、成就迅速。
修法之前，先作如下思维：

①观一切无常，所以从现在开始，精进修持。
②无始以来，父母、兄弟、子女、朋友及六道眷属，每天处于轮回之中，不知出离，likewise痛，待我拯救。
③我及众生，为无明所覆，因惑造业，越积越多。今有幸皈依三宝，识破因缘，急宜忏悔。密法至简至要，即身成佛，所以应以真实心、直心、深心、惭愧心、忏悔心、菩提心、大悲心、方便心、慈、悲、喜、舍，平等看待一切。自己与父母六亲眷属及一切众生轮回之苦，如要度化使其脱离，当求佛加被，以无上恭敬心供养一切。
如法观行之后，再修其他诸法，则不退失，速得成就。

（五）加持舌法

此法于每天早起修持，可加持自己的舌头速成就一切圆满之陀罗尼咒音。
修法：
观自己为金刚心菩萨，顶、喉、心具足金刚三字，即眉心白色嗡（ༀ）字、喉轮红色阿字（ཨ）心轮蓝色哄（ཧཱུྃ）字。

自己心轮莲花中，月轮之上，有白色哄（ ）字，哄（ ）字放光，此光明消灭一切众生黑暗业垢，供养十方诸佛清净法身，再返入于自心杵中哄字之内，哄字又放光，请五方五佛为自己灌顶。

灌顶咒

嗡、洒尔哇、打他嘎打，阿比萨嘎达，洒嘛雅、洗尔也哇哄。

观想诸佛各持甘露宝瓶，向自己倾泻出甘露，甘露由头顶灌入体内，充盈全身，一切烦恼业障由毛孔排出，自身清净。甘露盈溢至顶，凝结成金刚大持，坐于顶上，一头二臂，双手于胸前交叉，右臂在外，左臂在内，右手持金刚杵，左手持金刚铃。

灌顶后，观想自己舌上现短阿（ ）字，阿字就成月轮，月轮上现出白色嗡（ ）字，此嗡（ ）字周围有白色咒轮围绕，并向右旋转，放大光明，召请十方诸佛菩萨之圆音真言，全入于此旋转咒轮当中。使自己成就诸佛菩萨百千陀罗尼功德，诵咒七遍：

嗡、啊啊、以以、乌乌、列列、利利、哀哀、我我、昂阿娑哈。

此咒绕舌上嗡（ ）字右旋，白色白光，边诵边观，并观此咒光与十方诸佛菩萨光相接，生大喜乐，所有福德智慧，寿量威力，慈悲吉祥，无量庄严，各种相好，全部都随光加持自己，入于此器轮之中。

再念诵第二咒：

嗡 嘎喀噶嘎额牙，杂义杂杂尼雅，札恭渣渣阿纳，打他达打纳，把怕拔把嘛，雅 局 拉哇，下喀洒哈恰，娑哈。

此咒轮绕第一咒轮外，向左旋转，红色红光，观想同前，边诵边观。

念诵第三咒：

嗡、也打嘛、咳賠札把哇，咳賭得喀，打他嘎捶，哈雅哇得，得喀尕哟，尼若打，厄汪把底，嘛哈下嘛纳，娑哈。

观此咒轮绕第二咒外，蓝色蓝先向右旋转，边诵边观，观想同前。

以上三咒，念诵愈多愈好，或念诵三遍或七遍也可。

念诵之后，观想第三层蓝咒入第二层红咒之中，第二层红咒再入于第一层白咒中，第一层白咒入于白色嗡（ ）字，嗡字入于月轮，月轮再入于舌中，即成就金刚不坏之舌。

（六）变化成就咒

本咒可于加持舌法之后念诵。每咒各诵七遍。修此咒后再诵其他咒，每诵其他咒一遍，其神通威力，功德，相当于诵百遍之神通、威力、功德。且持诵其他一切咒语，均能迅速得到成就。

咒语：

嗡、桑 把爲，桑把爲、此嘛纳、酒爲麻哈、尕哇哄。

嗡 嘛爲嘛爲，比嘛纳，嘎爲嘛哈，尕哇哄。

以上两咒，各诵七遍。

（七）加持念珠咒

咒语:

嗡、汝资 尚 嘛尼、札哇　打雅哄.

诵时，将念珠置于双掌之中，诵咒二十一遍之后，对念珠吹气一口，加持念珠。则此念内外俱得无上清净，并获无上加持力，用之持咒修，速得成就.

（八）五方佛灌顶加持法

灌顶是佛家密宗特有的仪轨。通过灌顶，将学功者的心田内种下一颗成佛的种子，同时沟通历代祖师和诸佛菩萨的信息，调动佛家和宇宙间强大的能量信息场，使学功者的信息与宇宙信息相通，在信息的加持和护佑下，迅速提高功效，激发出人体潜在的各种特异功能，从密宗的角度来讲，未经灌顶、修习密法，犹如握把沙子榨油，绝无是处。

此功法就是用师传的咒语，祈请东南西北中五方五佛及诸大菩萨、眷属为自己灌顶加持，速通中脉，注重中脉内人体主明点的修炼，强化中脉内明点的功能，利用人体自身明点，引收宇宙明点向自己身中聚集、增强自身能量，排出自身秽浊之气，中脉通、明点亮，各种秽气不能侵袭自己，远离自己，使自己身心得到净化，迅速开发出本身潜在的功能.

明点是生命能量凝集点，为精细物质的基础，是修持之道的根本，产生生命智能与光能，统一在明点之内。是一种物质高能量场，明点控制识觉区，是生命信息的控制球，明

点亮方能充分吸收宇宙高能量，方能使内外明点、内气与宇宙元气，功能气与智慧气相融合。

修炼密法的目的，就是转识成智，识指分别意识，智指无上的觉悟（彻悟宇宙人生的真谛）超越的智慧（即人体的各种潜能）息灭三毒五烦恼（三毒指贪、嗔、痴、再加上慢、疑，就构成五烦恼，由根本五烦恼又生出许许多多的各种烦恼）最后达到涅盘（灭烦恼、灭生死，得圆满，灭过失、获得常、乐、我、净四相）。

五方五佛，代表五种根本烦恼，通过修持，转八识五烦恼为五智。

中央毗卢遮那佛，转痴烦恼为法界体性智，现蓝色光明，法界为宇宙间一切有情无情，可见及不可见者的总集合。法界之体为真如，世间一切都是真如之所幻想现，因为业力的关系，变化无穷，人在生死轮回中流转，不得解脱，勤修密法、破除无明（无明指不明万法之真实本相），方能解脱。

东方不动尊佛转嗔烦恼和第八识为大圆镜智（无量大千世界，无论有情及无情，也无论巨细，都可以同时显现，一一照了）现白色光明，象证水大。

南方宝生佛转慢烦恼和第七识为平等性智（没有人我和法我的执着也就没有了种种差别和不平等的分别见，万法与我都平等地处于一体之中，也就时时处处都在“不二”之中，真正达到万法归一，进入三摩地，一一达于定境，入于禅定达高级境界，称为入三摩地，三摩地，也称等至，即诸法平等达于极至。现黄色光明象征地大。

西文阿弥陀佛转贪烦恼和第六识为妙观察智（善于观察宇宙人生的一切现象，了解宇宙人生的真谛）现红色光明，

象征火大。

北方不空成就佛转疑烦恼和前五识为成就所作智（意志所到、运行无碍、圆满成就一切功德）现绿色光明，象征风大。

通过藏密瑜伽的修习，就可转八识五烦恼为光明五智，而证涅盘妙果，获得诸神通。

本法是藏密瑜珈中一套自我灌顶沟通信息的一套高级功法。

功法、三出浊气，然后练九节佛风、宝瓶气，息心静虑，正身而坐。

1、双手结金刚指手印，置于胸前，观自身三脉，然后观心轮莲花上一颗紫色明点，念诵三字总持咒二十一遍。咒曰：嗡啊吽。

2、观想明点由心轮莲花顺中脉下至脐轮莲花上，手印同时下降至小腹前。

3、观想头顶上方一块圆形的紫色祥云，座下为一方形金黄色祥云。

吸气、观紫色祥云和金色光明分别由顶门和海底轮通过中脉至脐轮上的紫色明点内，两种光明至脐轮明点上相融，使明点愈加明亮。

闭气，观想紫色和金黄色两种光明在紫色明点中，并现出光点和灵热，聚集了光明和能量，愈加紧固、纯净、透明、充满灵力灵热。

呼气、观想紫色明点排发出紫色光明充满全身（不至超出身体）同时将浊气排出，身心纯静。

共作七次或二十一次。

4、观想自身上方的五方佛，每一佛前各有两大菩萨，

周围有无数护法龙天重重围绕。

①中央毗卢遮那佛、身蓝色

②东方不动尊佛、身白色

③南方宝生佛、身黄色

④西文阿弥陀佛、身红色

⑤北方不空成就佛、身绿色

观想以后，念诵"弟子×××、祈请五方五佛及诸大菩萨灌顶加持，使弟子速成佛道，具足五眼六神通，普渡众生"。

观想诸佛菩萨看到自己刻苦修持，非常欢喜，点头微笑，同意为自己灌顶加持。

诵灌顶真言二十一遍，咒曰：

嗡、哂哇　打他嘎打　阿比客嘎得　酒麻雅，洗而也啊吽。

诵咒时观想五方佛及诸大菩萨护法龙天与自己一起，同声念诵，声频共振，天人合一。同时观想五方佛的宝瓶中各自降下甘露自顶门灌入自己身中，加持自己，得到灵力和法流的加持。一切烦恼业障疾病洗涤净尽，此甘露显溢至顶，并从顶上溢出，凝结成金刚大持坐于顶上，一头二臂，右手持杵在外，左手持铃在内，双手当胸交叉。

最后，观想全部能量、信息，都聚集在明珠内，观此紫珠而入定，称为紫珠定。或观此紫珠放光，无量无边，光明透澈、周遍法界，观此光明而入定，称为光明定。

第二章　四加行修持仪轨

1、四加行法为一切密法的基础。未修此四法者，不得进修一切密法，否则易生魔障，走火入魔而误入歧途。

2、此四加行法，每法最少应修满十万遍。修满之后，仍须继续加修，愈多愈好。此法修满后，再修其他密法，则极易成就。

3、四加行法中，以四皈依法和金刚萨埵法最重要。

4、修四加行法，可先修一法。修满至十万遍以后，再修下一法，直至四法全部修满。也可四法齐修，或先修一、二法，总之以遍数满足为准。

(一) 四皈依法

四皈依即皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。

皈依就是全身心地皈投，依托的意思。如同幼儿对父母的感情一样。皈依佛，就是皈依无上的觉悟。佛是无上的觉悟者，皈依佛，就是以佛为榜样，象佛那样精进修持，最终要自己成佛——彻悟宇宙人生的真谛。

皈依法，就是皈依一个"正"字，佛觉悟后，将自己觉悟的道理和修持的方法宣讲、流传下来，就形成了法，佛法所说的道理，关键是一个"正"字，具体讲有"八正道"，不邪谓之正，通达无碍谓之道，正道，能令众生转迷成悟，离苦得乐，一切佛菩萨依此道而证果，所以又称为八圣道。

1、正见，指正确的见解。

2、正思维，指正确的思维方法。

3、正语，口业清净，不妄语、恶口、两舌、绮语，以

正当的言语而修口业，获得语业清净，就是正语。

4、正业，皈依法者，身不造杀、盗、淫业，口不作妄等恶业、意不起贪嗔痴，所谓身、口、意三业清净，就是正业。

5、正命，就是正确的立命之法，也就是以正当的职业谋生。

6、正精进，按正确的方法进行修持，修持的目的在于了脱生死，离苦得乐，转迷成悟，上求无上觉悟，下度无边众生。不从事于徒劳无益的苦修，不进行世俗的迷信活动以及修炼外道不究竟之法等等。

7、正念，即正确的念头。心不离道，念之与菩提道相应就是正念。

8、正定，通过修持，远离于不定，邪定，及有漏禅，认真習入于无漏清净的禅定，谓之正定。

佛家讲戒、定、慧无漏三学，八正道即可归纳为戒、定、慧三无漏学。

戒、定、慧三学，是修持正果的基础，修此三学，即可离苦得乐，转迷成悟，达于超凡入圣的境界，佛法的四圣谛为苦、集、灭、道，苦就是指六道众生之苦，集指众苦聚集，灭指涅盘，即达于脱离生死，远离烦恼，永恒不灭的境界，道指修道、涅盘的境界，由修道而得，苦、集是世间的因果，集为因、苦为果，灭道指出世间的因果，道为因、灭为果、明白世间集以业为因，以烦恼为缘，聚集而为苦以后，就要通过修道，来达到涅盘的境界。所谓“苦当知，集当断，灭当证，道当修”。修道，就是修八正道。

在八正道当中，正语、正业、正命、正精进为戒学。正念、正定为定学。正见、正思维为慧学。

法，要求持戒清静。所做任何事，均不超出身、口、意三方面，身、口、意可作善业，也可造恶业。在家居士有基本五戒，出家人有沙弥戒，比丘戒，还有菩萨戒等大戒，戒律繁多、严格。我们修持佛法，要记住十六个字："诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教."诸恶莫作是止恶，众善奉行是修善，自净其意是断惑。能作到止恶，修善，断惑，就是修道。

定指禅定，也就是达于超觉状态，又称为三摩地，在这个状态中，超越了二元对立，人和宇宙合为一体，达到"真空妙有"的境界。这个状态，即是天人相应，天人合一的境界。在此状态中，内心妄念不生，戒是戒住身、口的恶业，定可以说是定住内心的妄念，内心妄念不生，身、口自然不去作业。

慧指智慧，在禅定状态当中，人和宇宙合为一体，超越了二元的对立。此境界又叫三摩地，三摩地，也是等至的意思，在这个状态中，宇宙间的万事万物的本性都平等达于极至，是真正的"不二法门"，在此状态中，可以拂去无明障碍，如破石显玉，显现出本具的佛性，大彻大悟，达到即身成佛的境界。

所以说，皈依法，就是皈依正，修八正道，开发出本具佛性，达到即身成佛的目的。

皈依僧宝，就是皈依净，僧宝指依法修持证果的圣贤僧，这些圣贤僧内心清净，八识心田得到净化，所以要皈依他们，象他们一样，净化八识，转识成智。

以上是皈依三宝的意义。在藏密里边，在皈依佛、法、僧三宝之前，首先要皈依上师，藏密认为，上师是佛的化身，是佛法僧三宝的总集合。上师给自己灌顶、传法，自己

才可以皈依三宝，依法修持。所以，首先要皈依上师。

功法：

身体取坐姿或立姿，身体端正，双手于胸前合掌。

观想父亲在自己右侧，母亲在自己左侧，一切眷属及六道众生重重围绕。

观想清楚以后，应当发心。发心为万行基础，成佛之正因。如不发无上菩提心，纵然修持诵读无上秘法经典，犹如口中说食，查数珍宝，终是虚妄。可按下文发心：我具皈依相，求上师加持，修行觉道，即身成佛。

众生无边誓愿渡，
烦恼无尽誓愿断，
法门无量誓愿学，
佛道无上誓愿成。
自性众生誓愿度，
自性烦恼誓愿断，
自性法门誓愿学，
自性佛道誓愿成。

发心之后，再观想对面空中，有一朵五色莲花，莲花中有月轮宝座，上现金色释迦牟尼佛，一头二臂、顶有肉髻，相好庄严，结跏趺坐，大圆光明之中，右手下垂成按地印，左手定印托钵，满贮甘露。

佛心中放大光明，光明摄照历代祖师。

佛自顶上放光，光中莲花月轮之上，端坐金刚大持（金刚大持又称多杰羌佛，为米觉巴之报身，米觉巴为五方五佛

之中尊，又称大日如来或毗卢遮那佛）．金刚大持一头二臂，身面蓝色，光明透彻，宝冠璎珞以为庄严，右手持杵，左手持铃，双手胸前交叉，历代以来一生成就的诸位祖师重重围绕在周围。

释迦牟尼佛心中向右放光，光中莲花月轮上有弥勒菩萨，一头二臂，身赤铜色，宝冠缨络以为庄严，双手结转法轮印：两手拇指食指相捻成环，其余三指伸直，左掌心向内，右掌心向外，掌心相对置于胸前。双手各捻一朵龙树之花，右花上有千辐轮，左花上有净水瓶，历代宏传广教（相宗）之祖师无着天亲等重重围绕。

释迦牟尼佛心中向左放光，光中莲花月轮上端坐文殊菩萨，一头二臂，面如童子，顶有五髻，宝冠璎络以为庄严．右手持剑，左拈花茎，花上有般若经典。龙树等历代宏传深教（性宗）之祖师重重围绕。

释迦牟尼佛心中向前面放光，光中莲花月轮上有自己的根本上师，凡是为自己授戒，讲经，灌顶，传法的诸位上师围绕在根本上师周围。根本上师即是为自己传授灌顶，教导和窍诀的特殊上师。另有三恩上师，指灌顶讲密法和传授窍诀的上师．具备一点一恩上师，具备二点为二恩上师。

释迦牟尼佛下方则为五部四教无上金刚，再下为三十五佛、八十八佛，再下则为八大菩萨，缘觉、声闻、以及空行母和护法诸众，重重围绕，一一座前，各有其所说经卷妙典，放无量光明，随缘度化众生。

以上为详细观法，若观不出，可只观想释迦牟尼佛及佛前根本上师亦可。详细观法可请一张“四皈依观想图”或“释迦牟尼资粮田”图，如图依法观想即可。

观想清楚以后，开始念诵四皈依咒语，念时想右父左母

及诸眷属，重重围绕的六道众生和自己同声念诵。四皈依真言：

那么嘎惹呗，那么布达雅，那么达了嘛雅，那么桑嘎雅。

即皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧，此是梵语，也可用藏语念诵：

喇嘛拉交苏却　（皈依上师）
桑杰拉交苏却　（皈依佛）
却拉交苏却　（皈依法）
根敦拉交苏却　（皈依僧）

至少念诵七遍，亦可念诵百遍千遍万遍或更多（四皈依为四加行之首，至少应修满十万遍）。

念诵四皈依咒语时，观想释迦诸佛菩萨，诸位上师，一切经典及一切声闻，缘觉、护法、空行等，同放五色光明和甘露，注入自己及众生之顶，灌满体内。无始以来，一切身、口、意诸恶业重罪，化为黑水，一切疾病化为红黄水，一切魔障化为蜈蚣蛇蝎等，从周身毛孔流出。将自己及一切众生的身体洗涤清净、光明自在，成净琉璃之体。所流出的黑红黄水及蛇蝎等物，被自己座下的六牙红象张口吞食。污水蛇蝎等物全部流入红象口中。自此身心轻安，福德智慧增长。上师及三宝加持这力，长久不散失。

收功：

念诵皈依真言之后，观想释迦佛顶金刚大持之眷属入于金刚大持身中；佛右弥勒菩萨之眷属，入于弥勒身中；佛左文殊菩萨之眷属，入于文殊身中；佛前根本上师之眷属，入于根本上师身中。然后念诵释迦及金刚大持咒语，各108

遍。

释迦牟尼佛咒语:

打雅他，嗡，母勒母勒　麻哈母纳也娑哈.

金刚大持咒语:

嗡、班杂打　局　哄哄

再念诵金刚诵（三字明、三字总持）108遍.

金刚诵:

嗡阿哄.

念诵之后，观想金刚大持自顶降入释迦身中，弥勒自右肋而入，文殊自左肋而入。上师自心前而入。释迦佛心中又放光。光中无数小释迦佛分往众生顶上，父母、眷属及六道众生皆变成释迦佛。此无数小释迦又皆入于自己身中，空中之释迦佛也缩小成一寸左右，从顶上降入自己身中，自己变成释迦形象与释迦相应，无二无别.

起立收功.

（二）大礼拜法

此大礼拜法，为礼敬上师及佛法僧之法，可仰承上师三宝，慈悲加被之力，使自己和一切众生，同时获得解脱，证得无上菩提，礼满十万遍，可以消除宿障，然后修持他法，自然不会被魔障阻碍.

除此之外，礼拜时通过观想脉轮，实际是一种打通人体气脉的一套动功。以我自己的经验体会来讲，本法对激发生法宫的灵热，打通人体气脉，有着非常大的功效。每次修持，都会由人体生法宫（下丹田）开始，产生一种热能，这种热能由内向外扩至全身各处，热能所至之处，立即会产生

一各暖热及轻微的通电感。随着练习次数增加，这种感觉也愈强。

练习大礼拜法，对风湿及类风湿疾病有意想不到的效果。由于在修习时活动全身各个关节，可以激发人体生法宫的灵热，生法宫的灵热随着全身的运动到达身体各个部位，并将这些部位的风寒躯除体外。练习时通过身体的一伸一屈，可加强人体的脊椎的功能，在一伸一屈的运动中，人体的内脏器进行自我按摩，可以对人体的内脏疾病起到保健和治疗的作用，并可净化人体的血液，对血液疾病如白血病等，有很好的疗效。练习时，由于身体会产生灵热，灵热会畅通人体的三脉七轮，调节人体的神经系统和内分泌系统，并可通过出汗的现象，将人体内的毒素排出体外，对美化皮肤也有很大的帮助。

练习大礼拜法，应配合呼吸，通过呼吸，将体内浊气排出，并纳进清新的空气，可以有助于祛除积滞在肺中的浊气，而代之以含氧丰富的空气，可以使新鲜的空气和丰富的血液流注到大脑，增强脑细胞的活力，提高大脑的清晰度及功能。

对于肥胖者来说，大礼拜法又是一个很好的减肥法，通过大礼拜法的修炼，可以燃烧溶解人体多余的脂肪，消除脂肪沉积。

功法：双脚并拢，正身直立。观想面前虚空中，现出无数诸佛的坛场，重重无尽。每佛面前，有两大菩萨，周围无数眷属围绕围绕。自己也化身为无数。每一佛面前，都有一个自己，自己的周围是无数的六道众生。诸佛坛场，重重无尽，自已与六道众生亦重重无尽。观想清楚以后，即开始，以极诚恳恭敬的心情，仰求诸尊加被，使我与众生，仗此功

德，都能出离苦趣。然后再率领六道众生，作礼礼敬诸尊。

先分举双手，高出于顶。表示成就无上佛顶之意。

随即于顶上合掌，并下落置于胸前。指合十地五道而为一。

双掌轻触眉心，同时默念"嗡"字，观佛菩萨眉心"嗡"字放白光，射进自己眉心，则自己身业轻净，能获得成就化身佛的种子。

双掌轻触喉际，同时默念"啊"字，观佛菩萨喉轮红色"阿"字放红光，射进自己喉轮，则自己语业清净，获得成就报身佛的种子。

双掌轻触心轮，同时默念"哄"字，观想佛菩萨心轮蓝色"哄"字，放射蓝色光明，射进自己心轮，自己意业清净，获得成就法身佛的种子。

以上观想，自己分别获得佛菩萨身、口、意的加持，使自己的身、口、意与诸佛菩萨的身、口、意相应。然后开始念诵礼佛咒，一边念诵，一边礼拜。据佛经记载，诵此咒，每一拜等同于千拜功德。礼佛咒：

嗡，那么曼苏希而也，那么苏希而也，那么欧打嘛希而也，娑哈。

身体下蹲，双手着地，屈膝下跪，双手向前推出，表示推开六道，直趣菩提。

直至全身（五体）均已着地，表示敬礼诸佛无上果德。五体即双膝，双肘和头。此时自己全身俯卧，前额触地，双手手心向下接触地面。

双手翻转手心向上，接受诸加持。

双手于顶上合掌并接触头顶，观藏密所有的功能、信息，全部灌入自己的体内中脉之中，自己的中脉为蓝色。双

手于顶上合掌表示礼敬诸佛之意。

双手收至腰侧，推地起身。

如此为一遍，每次最少三遍，多者不限。

礼拜时，可于木板上置二个小垫，以便拜下按手其上，上下推移起到保护手掌的作用。

为了方便计数，可于前方放一串念珠，每拜一次，移动一颗念珠，或拈豆计数亦可，总之随方便而行。

每次于最后一拜之后，可念诵宗喀巴大师所作的回向谒，则有巨大功德。

普回向谒

普礼诸佛无上师
三宝金刚功德力
我与六道诸有情
速脱轮回超有海
双手平等救济相
合掌开端如妙法
菩提般若等持深
十地五道次第入
顶喉心处上下注
手膝着地三业消
罪缠清净三途空
开演显密修二教
如是智慧均成就
不断悲智真佛子
智悲合成大莲花

清净庄严殊妙好
一切尊法悉得闻
如宝树瓶宝伞盖
尽承上师深广法
犹如弥勒大悲海
皆从慈悲大法生
宝阁重重内院住
当来狮子佛出世
我为第一佛长子

（三）金刚萨埵法

金刚萨埵法，又叫金刚心菩萨法，是藏密四加行法中最重要必修之法。

修持的关键在于修心。我们每人起惑造业，这些业的种子就种在了第八识阿赖耶识的心田里面，随我们流转，一遇外缘，便受果报。有些人练功也好，修持佛法也好，当功夫到了一定程度，无论用什么办法，就是提高不上去。还有一些人有病，无论打针，吃药，练气功，病就是好不了。什么原因，就是你那个种子的仓库还没有净化。显宗一般用礼佛诵忏悔文的方法，密宗则修金刚萨埵法，并把金刚萨埵法作为入门必修课之一。从无始以来，我们的心受到无明的蒙蔽，造了无量的恶业，因而在痛苦的轮回中流转不止，要净除这无量劫所累积的恶业是很困难的，因此必须修金刚萨埵法，金刚萨埵的威力就如太阳驱散黑暗一样，当太阳放射出万仗光芒时，一切黑暗霎时便消失得无影无踪。

金刚萨埵的百字明咒语，是一百尊佛的化身，其清净业障的威力是不可思议的，我们知道，声音是一种频率，每个声音不同，频率也不同。人体的各个部位，如骨骼、皮肤、内脏器官、血液、骨髓、血管、神经等，也有各自特定的共振频率。念诵百字明咒语，就等于一百个不同的音波频率，按一定的顺序，在全身各个部位振荡一遍，并同宇宙产生一种共振，是一种打通全身脉道，天人相应的大周天功法。

恶业也象树苗一样，与日俱长。每天念诵 21 遍百字明咒语，可使业不增长，诵满字明 10 万遍，便可将全部恶业净化掉。所以，修金刚萨埵法，以诵满百字明十万遍为基础，然后进修它法。

恶业在根本上是没有实质的，经过适当的法门如金刚萨埵的修持，便可将恶业消除掉。消除这些恶业，我们需借助以下四种力量：

1、忏悔对象的力量：金刚萨埵为十方三世一切诸佛的总集，在他面前忏悔一切恶业，实是一个殊胜不凡的忏悔对象。

2、忏悔的力量：所有的众生，都因累积的恶业，正有形无形地受着各种痛苦，然而更为不幸的是，众生却都不知道要去消除业障，我们现在诚心地忏悔我们及一切众生的恶业，这是忏悔本身的力量。

3、断除的力量：发心忏悔之后，我们就要断除贪、嗔、痴、慢、疑五毒一切恶业，包括一切众生的五毒恶业，这是完全而彻底的，因此有强大的净业之力。

4、不再犯的力量：忏悔并断除过去的恶业之后，今后便发愿不再造任何新的恶业。即已造忏悔，未造断除。这就是不再犯的力量。

修持的关键在于修心，修金刚萨埵法，要在内心里，真心发愿忏悔，否则，口是而心非，嘴皮念破了也是徒劳无益。

观想金刚萨埵降白色甘露、佛母降红色甘露，白色甘露代表父精为阳，红色甘露代表母血为阴，又代表菩提心和智慧，即菩提心为因，方便为根本，智慧为究竟。红白甘露相融合灌入自己体内，代表父精母血相合，阴阳相合，菩提心和智慧相合，为自己种下一颗纯净无染的成佛种子。

最后观想金刚萨埵化光溶入自身，就像水溶入水一样，与自身合而为一，接着入于禅定之中，即是清净了恶业，再累积功德，增长智慧，这也是"净化八识，转识成为智"的道理。

功法：

四皈依

发菩提心

四无量心

观想自己坐在虚空中，父亲坐在自己右边，母亲坐在自己左边，周围是无数的六道众生，头上方是双身金刚萨埵，金刚萨埵身白色，一头二臂，金刚跏趺坐，右手持杵，左手持铃，双手抱金刚佛母腰，金刚佛母，一头二臂，身白色微红，右手持金刚偃月刀，左手执天灵盖，满盛甘露，跨坐于金刚萨埵身上，以双手交叉抱其颈部，两尊均披天衣，宝冠缨珞种种庄严，顶上有白嗡　字，喉际有红阿　字，心中有蓝吽　字。

金刚萨埵心中有白色百字明咒轮围绕，咒轮中有白色吽（　　）字。百字明咒轮围绕白色吽字旋转，咒轮和吽字放

射出五色大光明，充满宇宙。光中有无数仙女、空行手持八供供养金刚萨埵，供养后，化光融入五色光明之中。

五色光明之中，十方诸佛的身、口、意功德，变成光明射入金刚萨埵胸中咒轮中的哄（　　）字中。

念诵百字明咒语二十一遍或百遍千遍。

百字明。

嗡　班杂酒埵酒麻雅，嘛努把拉雅　班杂酒埵。弟凋哇，弟哥恰，累道　奈巴哇，收道，哈喃奈巴哇，图布哈喃奈巴哇，把怒萨克道　奈吧哇，酒哇塞地，奈尔巴扁呀克萨，萨尔哇，哥·玛，苏沙迈，塞哥当，细哩央，咕噜哄，哈哈哈哈，浩巴嘎哇那擦了哇　巴非牙当，班杂，玛迈　闷沙，班杂　巴哇，玛哈擦玛呀，萨埵，啊哄拍。

金刚萨埵心咒（简化百字明）：

嗡，班杂，萨埵，哄。

诵时观想金刚萨埵胸中咒轮中的哄字化为甘露从下身降下，金刚萨埵降白色甘露，佛母降红色甘露，于半空中溶为一体，从自己和众生顶轮中灌满身中，将无始以来所有的业障和疾病化为黑气，从脚底和周身毛孔中排出体外至无限远，自已遍体洁净透明如水晶，身心轻安。

然后诵赞：（译义）

总持金刚尊顶住
金刚不动不般若
金刚真空妙智中
金刚密心我敬礼

然后诵祈愿谒：

我为无明所蔽覆
破戒无惭犯重罪
愿求上师加护持
金刚大悲我敬礼

然后观想金刚萨埵对自己点头微笑说:“善哉，善男子，(善女人)，你身上所有的业障都已消除了。

观想金刚萨埵化光降下，溶入自己身中，金刚萨埵的身、口、意三业，与自己的身、口、意相应，完全融合，不二成就。

(四) 供养曼达法

此法为密宗广大供养之法，修习此法，功德甚大，修持密法，应先修此广大供养之法，用以供养上师三宝，金刚护法，求得加持，速得成就。

世间诸种供品，属于下劣粗浊之品，不足以表达对上师三宝金刚护法的无上敬意。供养曼达法，合四天下所有须弥山，日月，四大部州，七珍八宝等物，以加持之力，一一变化，如云如海，重重无尽，清净庄严，殊胜无比，以为供养。所以称之为广大供养之法。

供养曼达法有七供、二十七供、三十七供三种，其中，七供最简单，一般来讲，修七供法即可。

供法之前，先准备曼达一具；以铜为圆形平面，平面中央略为凸起，代表须弥山，四周略低，代表四大部州，在背面四周有边，整体来看有如锣形，直径以六寸左右，边高一寸左右为适宜。此曼达在藏区各大寺院的法物流通处可请到。如没有铜制曼达，用其他物品代替亦可。宗喀巴大师修

此法，由于条件艰苦，用一块巨石代替，圆满修完此广大供养之法。

然后再准备一块三尺见方的一块新布，以红色或黄色为宜，用以包曼达和米。

再准备一些米，大约能装满一曼达即可。每次供养，均可用此米，直到修满为止。

修法：

跏趺坐。将布置于身前或双腿上，将米置于布上。

以左手握少许米，持曼达背面的边。

右手握米在曼达面微洒少许，以右手向右（顺时针）拂拭三圈，观自己及众生三业皆得清净。

再向曼达洒米少许，右手向左（逆时针）拂拭三圈。观自己及众生获得诸佛法、报、化三身功德智慧之种子。

再洒米于曼达，观成就诸佛之净土。

洒米于曼达中央成须弥山。再向四方洒米以成东西南北四大洲。以供佛的那一方为东方。即面对佛像，自己前面的那一方为东方。洒四州时从东方开始。再洒米于东方以成日、洒米于西方成月。

如果手中之米洒完时，一边洒米一边诵赞，一边作观想，然后双手捧举曼达咒，捧举时，右手仍留少许米。

念诵咒语完毕，向内把米倾倒入怀中布上。

此为一遍。再从头供养，反复修持。

赞：

须弥四周并日月，

化诸珍宝供养佛，

种种庄严诸功德，

愿供众生证菩提。

咒语：

嗡　洒尔哇打他嘎打　以档古汝阿纳，扪扎位，康尼雅，打雅米。

以上是最简单的七供修法，七供即须弥山，东南西北四大洲和日月。

如果没有曼达，则结印观想诵咒也可以。

供养印：

二无名指相背立，二中指平伸相叉（结此印对均右手在外侧）。再以两食指勾两中指，再以两大指按两小指指尖。此印中间高，代表须弥山，四周低，代表东南西北四大洲。

结此供养印于胸前诵咒，诵咒以后将手印举至头顶，然后散印。以右手握米，轻触印堂之后，向前上方空中撒出。

第三章　本尊法

（一）莲花生大师本尊法

莲花生大师把密法由印度传入西藏，具有大神通，大威德，是藏密的祖师。曾发誓在末法时期保护每一个众生。修莲花生大师本尊法功德殊胜，感应强烈。

修法：

四皈依、发菩提心、四无量心

观想双身莲花生大师坐在对蓝色大海中的一朵莲花之上。与佛母相拥而坐，大师戴宝冠穿法衣，皆肤光彩，相貌庄严，身着蓝袍，外披伽裟，右手当胸执金刚杵，左手托天灵盖长寿瓶，瓶中盛宝物及甘露，左腕扶三叉天杖，跏趺坐于对面蓝色大海中的莲花月轮之上，周围有无数的诸佛、菩萨、护法空行重重围绕。

深呼吸九次，排浊纳清。

观想莲花生大师的心轮和生殖轮放射五色智慧光明，旋转着向前射出，射进自己的心轮和生殖轮，自己得到莲花生大师的加持。

再观想莲花生大师的顶轮、喉轮、心轮放射光明，顶轮放白色、喉轮放红光、心轮放蓝光，分别射进自己的顶轮、喉轮、心轮，自己得到莲花生大师身、语、意的加持。各种业障、疾病和烦恼都化为黑气排出体外，自己的身、语、意与莲花生大师的身、语、意相应，成为金刚不坏之身，清净琉璃之体。

念诵莲花生大师的心咒:

嗡啊哄、班杂　格热，叭嘛思地哄

出定收功:

观想双身莲花生大师从生殖轮放射光明，莲花生大师放白光，佛母放红光，两种光明互相融合、变为三色哄字，射进自己的心轮，自己成为莲花生大师的法身。回向。

百字明。

（二）宗喀巴大师念诵法

四皈依，

发菩提心，

四无量心。

观想自己顶上莲花月轮上有宗喀巴大师，与遍照金刚总持无二无别。大师身蓝色、一头二臂、持铃杵、与中道金刚佛母相抱，众宝缨络、相好庄严，身披天衣，金刚跏趺坐、虹圆光明，顶、喉、心具足嗡、啊、哄金刚三字（嗡为白色、啊为红色、哄为蓝色）。

赞文:

一切如来法性身，

法然具足金刚持，

无上三宝希有尊，

大师足下我顶礼，

如是慈悲大自在，

一弹指间即现前，

希有喇嘛如摩尼，

巍然趺坐金刚莲，

广大不空身器供，
了了分明变化生，
妙用普被根尘识，
取用不竭如云海，
自他三业所成就，
三世一切功德聚，
轮圆具足众妙宝，
普编尘刹无量供
至心奉献喇嘛前，
以及金刚三宝尊，
愿乘慈悲哀摄受，
加被我及有情众，
消灭无始惑业障，
随喜自他功德林，
历劫不朽常住世，
恒转方广妙法轮，
本来具足般若智，
法界三昧悉成就。

然后念诵观音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨三怙主的法号及宗喀巴大师法名。（尽量多诵）

译音：

米默　塞尾　　地亲　加慈　塞克，
乐默　亲比　　汪布　将比样，
睹睹崩、玛吕、叫姆萨　桑尾打，
港将　喀比　苏将　宗喀巴，
罗桑　扎　比沙拉　娑哇得。

译义：

无缘悲藏观自在，　　(观音菩萨)
无垢智王微妙音，　　(文殊菩萨)
伏魔无余秘密主，　　(金刚手菩萨)
雪岭智严宗喀巴，　　(宗喀巴大师)
贤慧名称前祈祷。

收功：

南无无量佛宝上师，
南无无量法宝上师，
南无无量僧宝上师，
南无无量作皈依上师。

护持弟子，体解大道，发菩提心，契证两界、圆成悉地、普济含识，同登净域。

观想大师的眉心，嗡字放白光照射自己眉心，自己通体变为白色，获得身灌顶。

观想大师喉轮啊字放红光照射自己喉轮、自己全身变成红色，获得语灌顶。

观想大师心轮哄字放蓝光照射自己心轮，自己主身变成蓝色，获得意灌顶。

再观想大师顶、喉、心，金刚三字同时放光、相应地照射自己顶、喉、心三轮，获得密灌顶。

如是四灌顶具足，众罪消灭，成佛种智。

再观想宗喀巴大师自顶而降，从顶门入于自心，莲花月轮上，安稳而坐，则自心、大师、大日如来合为一体、金刚缠成就，此时可诵宗喀巴大师心咒 108 遍或直接诵赞：

心咒：

嗡啊，咕噜，班杂打斶，松麻地，给立地，塞地，哄哄。

赞：

能生清静无上尊，
无量妙法之总持，
福智圆满超十地，
弹指证取金刚缠。

（三）长寿佛本尊法

九节佛风
四皈依
发菩提心
四无量心

观想自己成为长寿佛形象，身红色，一头二臂，手结定印，上持盛满甘露的宝瓶，相好光明，天衣宝冠、种种缨络以为庄严，在光中跏趺而坐。具足金刚三字、即眉心白色嗡字，喉轮红色啊字，心轮蓝色哄字。

念诵灌顶真言，观想头上空中五方五佛各持宝瓶为自己灌顶，甘露灌满身中，从顶上溢出，凝结成阿弥佗佛，在顶上庄严。

诵偈赞：

普度有情无量寿
中夭横折尽消除
救护无边罪苦空
故我至心皈命礼
念诵三遍。

观自己心轮莲花有月轮，月轮上哄舍以字上有咒轮围绕放光，光中有钩，凡是自己的精气为非人所夺的，以及诸佛菩萨加持之能量，所有的福德智慧道力、还有出世间一切种

智，以及药草花果、谷米、珍宝等能增益自己的，均如红黄光明甘露，被钩了摄入咒轮之中，再从咒中流出甘露，注满自己全身，使病魔烦恼、业障全部消灭，福慧、寿命和生命力全都增长。

同时念诵长寿佛心咒：

嗡　啊嘛　惹尼　租文底也　娑哈。

回向。

愿此功德速成就

不坏金刚长寿身

六道有情均解脱

一一皆获无量寿

念诵金刚萨埵百字明一遍。

（四）药师佛本尊法

九节佛风

四皈依

发菩提心

四无量心

观自己为药师佛，一头二臂，身如蓝宝石色，清净无比。右手施愿印，执一枝能降伏三毒之柯子。左手定托钵，钵中盛满治疗众病之药。顶喉心具足金刚三字，具足三十二相，八十种好，清净光明。

诵灌顶咒二十一遍。观想五方五佛各持宝瓶为自己灌顶加持，甘露注满自己全身，罪业消灭，甘露充满后盈溢至顶，成为大日如来在顶上庄严。

诵赞：

平等慈悲伏魔德，
苦趣闻名即解脱
能降三毒琉璃光
无上药师我敬礼。

观心，心轮莲花月轮上，有吽字，咒轮围绕放光，光明所照，一切众生罪障清净，诸佛菩萨加持光明入于咒轮，化为甘露，灌注全身，除一切病魔，显现不生不灭之法身。

观想同时诵咒：

长咒，此咒诵七遍：

嗡 那么把嘎哇底，毕喀在咕汝扪睹嘿 雅，把哇蒸沙呀，打他嘎打呀、啊哇得桑尼雅，桑布打雅、打雅他 嗡毕喀在毕喀在、麻哈毕喀在毕喀在，局扎萨没的嘎地 娑哈。

再念诵药师佛心咒：

打雅他，嗡 毕喀塞毕喀在、马哈毕喀在毕喀在、局扎萨没的嘎地 娑哈。

收功：

将光明收回到莲花咒轮中。

回向：

愿以所修功德
速成药王悉地
六道有情尽度
随愿往生佛刹
念诵金刚萨捶百字明一遍。

1.药师佛咒语应用法

(1) 加持水法

本法是用药师佛的咒语，加持矿泉水，达到治病救人的一种方法。

①修持法

准备一瓶矿泉水，置于面前。如果有条件，可准备一个较大的盛水用具，如带盖的小桶等。

四皈依

发菩提心

四无量心

上师灵力加持

念诵药师佛的咒语，同时观想空中药师佛，自钵中降下能治万病之药（甘露），进入水中。一边念诵一边观想。至少念诵一百零八遍，愈多越好。最后向水中吹气一口。

每天按此法修持持，每次练完后，水可以自己喝，也可以给病人喝，最好的方法是用一个较大的盛水用具，装上水后，每次都用这个水来修练，当累积达到十万遍以后，再用这个水来治病。治病时，将水倒出少许，再加一部分开水，然后给病人喝，或自己喝。生水和开水兑到一起，叫做阴阳水，又叫生熟汤，本身对消化系统的疾病有很显著的疗效，并有补益元气的作用。喝的时候，要喝一口水，再空咽一口气，意想病痛痊愈。

修练本法得到成就，一般来讲是因人而异，如果按念诵咒语的遍数来计算，则十万遍小成，一百万遍大成。修成后，加持过的水，有明显的药味，甚至水会改变颜色。成功后，就可以应用药师佛的咒语为人治病。

②应用法

将矿泉水置于面前或拿在手中，念诵咒语，一边念诵，一边观想，念满一百零八遍或闻到药味之后，再向水中吹气

一口。然后把水给病人喝，如果是皮肤病或病在表面，则可以用来擦洗皮肤或病灶。用本法加持药物，然后再用，则可以增加药效。也可以用本法加持干净的衣物穿在身上，或加持其他的食品，饮料，用来加持化妆品，则可以美容。也可以对着病人念咒，念咒时，观想药师佛降下蓝色甘露，从头至脚冲洗病人全身，将病灶化为黑气排出体外，成为蓝色透明的清净琉璃之体。

2.空中取药法

本法是通过念诵药师佛咒语，自空中取得药物的一种方法。

第一种方法：

准备一只没有用过的干净杯子，再准备一块新的黄布或红布。

将矿泉水倒入杯中置于面前，再用干净的布盖好。

四皈依

发菩提心

四无量心

上师灵力加持

念诵药师佛咒语，同时观想药师佛钵中降下药物落于水中，每次最少念诵一百零八遍。念完后将杯子上的布揭开，如果修持成就的话，水中就会有药丸出现，数量、颜色、大小因人而异。此药可自喝，也可给病人喝。修本法的关键在于祈请和发愿，祈请上师和药师佛加持，发愿解除众生的病苦。

第二种方法：

依法念诵药师佛咒语，念诵时观想药师佛自钵中降下药物，充满自己周围。当闻到药味之后，伸一手向空中抓，同

时想将空中药物抓于掌中，然后置于另一只手中，如此连抓三次，然后，双手合掌，反复搓动，同时观想空中药物全部聚于掌中，并在渐聚成丸。片刻之后，将双手打开，如果成就，手中就会有药丸出现。

空中取药之法，一般首念诵药师佛咒语满十万遍之后，再按本法修持。连续修满一百天，即可成就。

3.阿伽陀药法

阿伽陀药，是佛经中的药法，就是这一丸药，可以治百病，就象我们所说的仙丹一样。修持成就以后，瓶中会有一丸药，任何病人来了，倒出一丸药，吃了就有效，但瓶中的那一丸母药永远在，瓶中的药永远也倒不完，瓶中也永远是一丸药。

修炼本法相当不易，一般来讲，要闭关修持，以百天为期，至少一个月。但是根基特别好的人，不用闭关，每天坚持散修也可以。

修成本法的人，我只在藏区见到一位活佛，据他讲是闭了两次关，每次一百天，才修成的。

准备一只小瓶，高约二至三寸，可以随身携带。有玉质的鼻烟壶即可。然后在瓶中加三分之一的藏红花。修法时，将小瓶置于面前。

四皈依

发菩提心

四无量心

上师灵力加持

然后在心中祈请发愿，祈请诸位上师和药师佛加持，使自己成就阿伽陀药法，用此药解除众生的病苦。

念诵药师佛的咒语，同时观想从药师佛钵中降下甘露神

药，落于瓶中。

百字明一遍。

（五）四臂观音本尊法

九节佛风

四皈依

发菩提心

四无量心

观想自身成为四臂观音形象。身白色，洁如秋月，一头四臂，上两臂当胸合掌，下两臂，右手持水晶数珠，左手执白莲花。头戴宝冠。身披天衣，下著绸裙。金刚跏趺坐于虹圆光明之中。顶、喉、心具足金刚三字。

诵灌顶咒，观五方五佛各执宝瓶为自己灌顶加持，甘露盈溢至顶，成就白色阿弥陀佛在顶上庄严。

诵赞文　译义：

敬礼妙音观世音

顶髻庄严弥佗佛

纯净无垢秋月白

慈眼普照利众生。

观想心轮为一朵白色六瓣莲花，每一花瓣上部有一咒字，一共六瓣，六字真言"嗡嘛呢叭弥吽"，正好排列其上。嗡字在前，其他咒字右旋排列，围成咒轮，在白莲花中间的绿色莲台上，有观音菩萨的种子字舍以（　　），白色光明。

然后念诵观音字六字大明：

嗡嘛呢叭弥吽　同时观想咒轮和种子字放出光明。种子

字安立不动，六字真言咒轮向右旋转。每念诵一遍咒语，咒轮就旋转一周，放出的光明拔除众生一切苦根，浊世即成净土。诸佛菩萨金刚等无上福德、智慧神通加持之力，化为光明，进入种子字及咒轮之中。光明所照，见闻觉知无不成佛，见者都是观世音，闻者都是六字真言，觉知者都是深般若智慧。一边观想一边诵咒。

收功：
观想一切光明、信息、能量全部收回到种子字当中。
四向。译义：
愿此功德殊胜行
速成慈悲观世音
尽度法界诸有情
均成无上菩提道

（六）文殊菩萨本尊法

四皈依
发菩提心
四无量心
观想自己之心，心尖向上。心如满月，月上有黄红色底（　　）字，底字放光，并发出沙沙之声，光满全身，将业障无明，三毒烦恼，愚痴等全部消灭尽净。然后光明向外放出，将六道众生无明愚痴全部消灭尽净。再放光供佛，佛的加持力和光返入自心莲花月轮上。自己化为黄红文殊，身黄红色，一头二臂，右手执利剑上举，左手拇指食指拈一花，莲花花茎当胸，沿左肘外绕至左肩上方开现一朵莲花，花上

有般若经文。宝冠缨珞遍体庄严。貌如十六岁之少年，端庄温雅，在重重光中结金刚跏趺坐，具足金刚三字。

心中吽（　　）字放光请五方五佛灌顶加持。

念诵灌顶咒。

观想罪业消灭。甘露盈溢至顶，成大日如来在顶上庄严。

赞（意译）：

具足童贞妙龄相

璎珞庄严般若灯

三界痴开尽光明

大智文殊我顶礼

观想自心月轮上有种子字底（　　）字，周匝咒字围绕，右旋排列成咒轮。念咒时放出光明，召请诸佛菩萨之般若智慧道行全部入于咒中。咒语：

嗡　啊阿巴杂那、底……

收功：

将光明收入于种子字当中。

回向（义译）：

我与众生福慧增

永得无上安乐法

相好庄严演妙法

涅盘三德皆成就

经云：若人至心专持文殊咒，能发一切智慧。诵一月，能得清净定，成就妙音声，妙容色。绕诵（即边诵边观咒轮旋转）一遍，已背舍一千大劫，不入轮回，况常诵乎。若身佩此咒，能过去未来生死。诵十万遍，成就智慧，诵二十万

遍，慧根坚固，入菩萨位陀罗尼门。三十万遍，见文殊面，亲聆法语，无量劫罪业消灭。

（七）金刚手菩萨本尊法

四皈依

发菩提心

四无量心

观空中莲花日轮之上，有哄（　　）字，想此哄字就是自己之心。哄字变为金刚杵，杵心有哄字放光，降伏一切魔障，然后再返入自心哄字，自己变成无上金刚手菩萨。身黑蓝色，一头三目二臂，右手降伏印执金刚杵高举，左手金刚拳当胸，以杂宝及蛇为璎珞，虎皮为裙，足右屈左伸，立于般若大光及忿怒火焰中，具足金刚三字。

哄字放光，供养诸佛如来及请五方五佛为自己灌顶。

诵灌顶咒。

想光盈溢至顶成大日如来在顶上庄严。

赞（义译）：

顶礼无上金刚手

长住不坏净妙土

诸佛赞叹众皈依

担荷佛乘秘密主

烦恼魔怨悉摧碎

三业清净金刚固

念诵心咒：

嗡　班杂把尼　哄拍

同时观想自心日轮中哄字周围，有咒字围绕成咒轮，随

着诵咒。咒轮右旋，并和种子字一起放出光明，光明像具有磁力一样，将诸佛菩萨加被之力均钩入自心咒轮及种子字当中。

收功：
将光明收入到种子字当中。
回向（意译）
愿以所修功德
疾成金刚手尊
回施法界有情
悉脱轮回苦海。

（八）如何修好本尊法

藏密本尊修法，是修藏密的关键内容。自观成本尊，手结印，口诵咒、三密相应，但有的人在修法的时候可以做得到，修完法收功以后，本尊是本尊，我是我。这样就达不到很好的效果。

佛法讲："一行三昧"，三昧是印度音，翻译成汉文就是等持，也就是定，一行就是专一的行为。总的意思就是指在行为上得了定，在一种修持方法上得了定，就叫一行三昧。也就是说，认准一件事情，能坚持下去，不断精进，那么你在这件事情上就算是有了定力。所以，你要得定，就要专心致志地做那个事情，就要"一行"。能做到"一行"，就必定得定。一切时间里，行住坐卧，念念都在这个事情上，这就是一行三昧。

在一切处，行住坐卧，常行一直心，就是一行三昧。所

谓"直心是道场"，直心就是念头不拐弯，用现在的话来讲，就是做事不昧良心。有的人念经念佛时记得，不念时就忘了；与同道们谈论时记得，谈过就忘了，这就不是一行三昧了。净土宗教人念佛，要人得念佛三昧，念念不忘，久后才可以得定，有感应。藏密持咒，也要得持咒三昧，久后也可以得定，才可以成就。佛法十念法门当中的念佛法门，就是要你时时刻刻念念与佛相应，这里的念，是心念的念，意念的念，并不专指念诵的念，而是时时刻刻，念念不忘。净土宗的念佛法门，密宗的本尊法，都是属于这种念佛法。

修本尊法，在一切时间，一切地点，念念不忘自己是本尊，我就是观音，我就是佛，遇到一切事情，保持一个直心，念头不要拐弯，在心里想一下，我是观音，我是佛，这件事该怎样做。如此念念不忘，念念想应，虽不观想而自然观想，虽不诵咒而一切话语皆是咒语，虽不结手印而与本尊心心相印。以心印心，才是最大的手印，才是藏密的无上大手印。如此修持，不要特意观想不要你特意结印、诵咒。而自然成就身、口、意诸功德，身、口、意三业自然清净，久而久之，自性的光明与本尊的光明连成一片，融为一体，自然成就本尊，得大圆满，成就无上大法。

这才是真正的本尊法。

这就是密中之秘，这就是无上秘法。

第四章　财神护法部

财神修法，原仪轨较为复杂，这里只传其心咒，每日持诵即可，待机缘成熟，再系统地传其修法，并整理成集。

（一）黄财神法

（增稳财源）

四皈依

发菩提心

四无量心

观自己为黄财神，一头二臂，右手执三叉，左手执吐宝鼠，天衣缨络、众宝庄严、右腿弯曲、左腿下垂，坐下有海螺莲花库瓶，顶喉心，具足金刚三字。哄字放光，上供诸佛、下济六道有情众生，然后再返回自心。

五方佛化为五色甘露灌顶，甘露灌满自身后，从顶上溢出，成就宝生佛在顶上庄严。

观自心月轮上　榜字及咒轮放光，在此光明的摄受下，六道穷苦消灭，世上无上的财宝，福慧悉入自心，同时诵咒。

黄财神心咒。

嗡、展巴拉、展蓝扎也　梭哈。

回向

百字明。

(二) 白财神咒

(创业招财)

白财神身白色，忿怒像，头发像火焰一样上竖，三目圆睁，嘴微张，含威不露。左手执三叉戟，右手举一条短棒，骑在一条龙的身上，下为波涛汹涌的大海。

心咒：

嗡、叭嘛卓打阿雅，屁把拉　悉打雅、哄拍。

秘密咒：

打雅他、嗡、聪默勸睹嘎　哄拍、娑哈。

(三) 黑财神心咒

(防止劫财，失而复得)

黑财神身材矮胖，全身赤裸，大肚福相，右手执甘露碗，左手执吐宝鼠，双足右曲左伸，踏于莲花月轮上。

心咒：

嗡，应扎尼，术杭，扎玛利，梭哈。

(四) 财宝天王心咒

(财运亨通)

财宝天王又称毗沙门天王，为佛教四大天王之一，又名多闻天王。居须弥山水晶捶，为北方守护神，夜叉部的部主，又因福德之名名闻四方，故称多闻天。

财宝天王身金黄色，一面二臂，左持口吐各种珍宝之吐宝鼠，右手执宝伞盖，坐于伏地白色狮子之上。有财宝无尽之天库为其所有，并统率八路财库的掌管者——八骏马财

神。

财宝天王心咒:

嗡　贝夏　哇纳也　梭哈。

（五）白象头王心咒

（有求必应）

观对面空中莲花月轮上，有财主白象头王，一头四臂，右二手，一手执萝卜，一手执数珠，左两手，一手执吐宝鼠，一手执斧。大腹，众宝缨络以为庄严，背披虎皮，腰围虎皮，头发作髻，鼻带红色，身向左偏，坐于一个大吐宝鼠上。心咒:

嗡，准嘎纳把底　梭哈。

求财咒:

嗡、准嘎纳把底 *扇* 纳　司底　梭哈。

第五章　咒语治病

（一）夜中视物法

咒语:

嗡嘛呢叭弥哄，请果请把，哈纳，浦麦纳苦，哈纳，把麦.

念诵此咒口中有唾液时，以手指沾之，吹气加持，并用此唾液擦双目，反复数次。

然后用手指按摩两眉后面的小穴，做二十七次。用手在两眉后可摸到一个很浅的小穴位，即是此穴。此穴主管人脑中的精气，经常按摩可变化成眼睛的光辉，使瞳孔亮澈，锻炼眼神。共按摩 27 次，然后用手心和手指按摩两眼上的颧骨，再用手指按摩、旋转双耳，由耳尖按摩至耳垂。作 50 次，最后双手按摩前额，由两眉中间推至头发中。

本法不拘时间、地点，可经常作，可使耳清目明，可于黑夜中读书

（二）治腹病及不消化

腹病指肝、胆、脾、胃、肠、胰等多种腹部的脏腑疾病，这些疾病以及消化不良等症，可用此治疗.

咒语

打雅塔，虎得虎得，虎打下勒，娑哈。

1.诵咒二十一遍，吹气于手掌上，然后以掌按摩患处或腹部，此为按摩法。

2.点穴法．诵咒二十一遍，吹气于手指上，然后以指点按治疗所患疾病的相应穴位上。

3.信息纸．诵咒二十一遍，吹气于纸上．诵咒时须用意念观想此信息纸的作用（即此信息纸所治何种疾病），此法可作为治疗腹病及消化不良的一种辅助疗法。即治疗后，将信息纸用矿泉水贴于患处或腹部，早晚各一次，每次 15 分钟以上。

（三）治男人一切腹病

腹病包括位于上下腹部的各种内脏器官疾病和腹部内脏器官病变而引起的疾病，如糖尿病等。

咒语:

通通速速虐虐，拉宝义拉白，拉宝所，拉宝土巳洒所。

方法：一杯开水，放入少许食盐，成淡盐水，置于面前。念诵咒语三百遍，向水中吹气一口，然后饮下．可在饭前或饭后饮，喝时，每次喝七口或二十一口，每喝一口水，咽一口气，同时意想将水和气送至病处，观想疾病痊愈。

（四）止血法

1.可用于外伤出血、内脏出血、口鼻出血等。

咒语:

铁铁称称却。

共念诵七遍（不可多念）念时，以手按在出血处的上部，如手指出血，应按在伤口的上方，即靠指根处。同时双眼注视患处，意念观想伤口愈合，将血止住。

2.用于内脏受伤或病变而引起的吐血或便血。

咒语:

嗡，白纳白纳，辛睹白娑哈。

用时，拿一段新线，作二十一结，每作一结，诵咒二十一遍，吹气一口于结上，共加持二十一口气。如果是吐血，则将此线系于颈部，如果是泻血（便血，大小便中带血）则系于腹部。用此方法的同时，应针对具体的病情，对所病的部位进行治疗，以作到标本兼治，并增加疗效。

（五）去眼翳法

此法用于治疗眼翳肉和白内障疾病。

咒语:

嗡，麻黑，以纳麻。

念诵咒语，待口中生有津液后，将津液唾于指上，并吹气加持。然后涂在眼睛有病处。

如果在念诵上咒后，再念诵下面的咒语，两个咒语结合使用，则更能增加疗效。

咒语:

朱汝松滚睹利娑哈。

（六）、观音六字真言治一切眼病法

咒语：嗡嘛呢叭弥吽

在阴历十五和十五的前三天及十五的后三天，即满月时，任取一天，置一杯清水于面前，或用手托于胸前，眼睛看着月亮，同时念诵六字真言108遍，念后吹气一口于水

中，加持清水，然后可用此水清洗眼睛，可治疗白内障，眼翳肉，各种炎症、红肿、近视等各种眼部一切疾患。

（七）产后血不止咒

咒语：坦纳睹睹日以娑哈。

咒语可令患者自诵，或用指点按小腹部意念观想血止住，同时诵咒或用信息纸、信息水治疗，诵咒二十一遍，同时观想加持清水或纸，内服、外服均有奇效。此法可治疗妇女崩、漏等经血不止或经量过多等疾。

（八）止小儿啼法

咒语：哄哄，啥以啥以所。

用线绳一段（未用过的新线）。共诵咒 300 遍，用时观想此线绳的作用。每诵一百遍，作一结，并吹气一口于结上，共作三结，吹气三口。然后将线系于小孩颈上，可止儿啼。

附编一

解脱庄严宝论

堪布卡特仁波切

内容摘要

前 言

冈波巴大师曾经说过:"在未来世,若有弟子因不能亲见我,而感到沮丧的话,他不需要难过,他可以研读我所著的《庄严解脱宝论》,这就等于见到我本人一样。"

冈波巴大师在释迦牟尼佛住世的时候,是世尊的大弟子之一——月光童子。有一次,世尊在讲《三摩地王经》时,向众弟子问道:"有谁能发愿在未来世宏扬此经教义?",月光童子便于众之中起立,说道:"我愿在未来世,广大弘扬此经教法,饶益一切有情",这时,其余众弟子亦一同发愿要帮助月光童子来弘扬此三摩地王经。

冈波巴大师是一位登十地的大菩萨,在解脱庄严宝论之中,他融合了《三摩地王经》、《佛密续论》、《楞伽经》等经

的要义，用十分平易浅显的方式表现出来。

解脱庄严宝论主要有五重点：

1、成佛之因如来藏：一切众生皆具佛性（如来藏）。

2、成佛所依人身宝：虽然一切众生皆有佛性，但若没有圆满的人身作为基础的话，也无法成佛。

3、成佛之缘善知识：即使获得人身，若没有善知识的教导，亦不能开悟。

4、成佛方便口教授：领受善知识的教法，并精进实修，必得成佛。

5、圆满佛果与佛行：经由修行而证悟成佛后，便能广行利生之佛事业。

一、成佛之因如来藏

一切众生都有佛性，但如果你不知道自己也有能成佛的本性的话，就会认为自己和佛是完全不相同的，于是你根本不会想到要开悟成佛这件事，但是如果你能了解一切众生都和佛一样，具有佛性的话，你就会知道，只要经由努力的修行，人人都能成佛，众生并非永远是众生。

佛性是什么呢？让我们用花的种子来作比喻：若你将一颗花种埋在土里，并给它浇水、施肥，渐渐地它就能长成一朵花，由于种子本身品种的特性，所以长成花后自然有着它的色泽和芳香，这都不需要另外附加进来，同样的道理，佛之所以成为佛，是由于佛性的种子而来，这颗种子我们也都有，唯一不同的是，佛的种子已经成长开花了，我们的却还没。

有些人可能会有一种想法，认为以前的众生功德比较

大，它们的佛性比较强；而现在末法时期，众生福薄，故我们的佛性也比较钝弱了。事实上不管过去、现在或未来，佛性都不会增减。在《佛宝续论》里曾提到："净纯金埋在地底下，纵使经过千百年的时间，纯金也不会变质。同样的，即使身处黑暗的末法时代，佛性仍是一样不变的。"

有那些征兆能显示一切众生皆具佛性呢？

1、心能察觉各种外缘，但是心的本身并没有什么颜色或形状，这即是心的空性。

2、无论多巨大或多微小，每一个众生，对于自己的亲人子女或眷属都有慈悲心，就算一个心中充满仇恨的众生，它也仍有很细微的慈爱心来爱他的亲人，这即是佛性的表现。

3、无论多么无明、愚痴，每一个众生都会保护自己，设法使自己免于饥渴、恐惧等逆境，这亦是智慧的细微表现。

你也许会问："既然每一个众生都有佛性，那为什么开悟成佛的那么少呢？"这是因为虽然每一个众生都具有佛性，但是能知道这个事实的人少之又少，而且就算知道自己具有佛性，没有实际地精进修持，光知道也没有用，而且众生都有极为强烈的我执，虽然"我"根本是不存在的，但因为无明幻惑，众生都误以为"我"是真的，因此产生了相对分别的念头（如自他、好坏……），于是就看不清自心本性了。

而虽然众生也或多或少能发起一些慈悲心，但是，五毒的力量总是更为强大，所以这慈悲心常常被各种的五毒烦恼所遮盖；有时众生也具有一些聪明才智，但却常只知道利用这聪明来为自己谋利，甚至陷害别人，这也导致众生无法认清自有的如来藏。

如来藏是空性、慈悲和智慧的本质，你不可能同时发慈爱心又发憎恨心，发悲悯心又发嫉妒心，也不可能同时具智慧又具无明，同时观空又观有。

在经典里提到一切众生即是佛，那为什么我们现在不是佛呢？这就是因为我们的心仍受著刹那间生生灭灭的妄想念头所蒙蔽，像乌云将太阳遮蔽一样，种种的妄念、业障蒙蔽了自心本性。

要证悟佛性，并不需要从别处或别人身上才能得到这种觉悟，也不是要去创造出来一个什么新的事物，只要能将遮蔽住自心本性的幻想念头去除，就能证悟佛性。

而为什么有些人能迅速开悟成佛，但有些人却得经过多生多世的修行才能觉悟呢？这种差异是因为众生种性不同的关系。众生可以根据无明烦恼的程度不同，而分为五种种性：

第一种是"断灭种性"。断灭种性的众生缺乏开悟成佛的善缘和机会，当然他们也具有佛性，但距离开悟十分遥远，所以他们几乎是断灭的。

第二种是"不定种性"。不定种性的众生业障浅，可塑性高，就像一块白布一样，可以染成各种颜色，因为不定种性的业障不重，所以容易受上师的影响，而成为和上师一样的种性。

第三种是"声闻种性"。声闻种性的众生具有开悟解脱的愿力，但因为他们的心量不大，故他们修行为自利，不为众生。

第四种是"缘觉种性"。缘觉种性的众生和声闻种性很像，他们都缺乏大愿要救度一切众生，然而缘觉种性的智慧极高，他们不需要善知识的指导，而靠自己的智慧，就能明

了如何避免造恶业，如何修行；此外，他们喜欢独居在一些偏僻如森林一类的地方，而且由于他们很有智慧，所以傲慢心很大，他们不会想去寻求善知识的教导。

第五种是“大乘种性”。大乘种性的众生心中自然地充满了慈悲和智慧，他们无法坐视众生受苦受难，故他们有救度众生的心愿。

无著大师曾指出断灭种性众生有五个特点：一、就算轮迴再苦，他们也不感到难过或沮丧。二、就算他们知道诸佛菩萨的功德成就和殊胜特质，也不会生起信心，反而还会批评。三、即使他们有帮助别人的能力，也不愿去帮助别人。四、无论做了什么坏事，他们不会感到羞耻、惭愧。五、而就算他们看到众生受苦，也不会生起悲悯之心。断灭种性的众生一生都在造恶业，伤害别人，并且乐此不疲，他们甚至还鼓励别人去造恶业、作坏事，故他们距离开悟成佛十分遥远。

不定种性的特质，就是可塑性高，如果他遇到缘觉乘人作为上师的话，他便成为缘觉乘，而如果他遇到大乘种性的上师，即成为大乘种性，他们是不定的，因其业障极浅，故很容易被塑造乘各种性的人；但不定种性并不是善变的，他们并不是今天遇上声闻乘的上师，就成为声闻弟子，而明天遇上缘觉乘的人，就成为缘觉弟子，后天又遇到大乘人，又变成大乘弟子；不定种性的不定是指他们在起初不确定属于那一种性，然而只要他们跟随某种性的上师善知识，便会十分坚定地奉行其教法，成为该种性弟子。

声闻种性的众生有三个特质：一、他们了解轮迴的痛苦是极为可怕、难以忍受又不可避免的，故他们急于解脱轮迴。二、由于急著解脱轮迴，因此他们十分精进。三、他们

非常畏惧轮迴之苦，也非常执著涅盘之乐，所以他们并未想到要救度一切众生，无法将涅盘之乐分给其他众生。

缘觉种性有六个特质，除了声闻种性的三个特质之外，再加上：一、他们具有极高的智慧：譬如说他们到墓场观死尸，当他们看到这些腐烂的尸体、骨头等等，便能以自己的智慧，思考为何有死？死是从生而来，而生是由业力因果而来，再进一步他们思考为什么会有这业力因果，于是他们了解到这是由于无明幻惑而来，无明众生迷惑造业，于是受生，因此他们发觉避免受生的方法，就是不造作业因，而这些都是缘觉行者靠自己的智慧所体悟的，而非藉助善知识的教导。二、即使他们有上师，也是秘密师承，不愿和别人分享。三、因为他们具有大智慧，所以傲慢心很重。这些是缘觉种性的特点。

和一切凡夫比起来，声闻和缘觉是相当高超的，但若和菩萨比起来，他们就显得平凡了，声闻和缘觉之所以不如菩萨，是因为修行道的不同，声闻缘觉只求自利，故在开悟之后，不能广行利生事业，他们会进入禅定一段很长久的时间，在此定境中，他们不起妄念，亦无痛苦，就像睡着了一样，然而经过一段很长久的时间之后，他们从定中觉起，明了这并不是究竟觉悟，于是发起无上菩提心，开始广行菩萨道。

再深入来探讨菩萨和声闻缘觉的不同：首先从净除业障的角度来看，菩萨已完全净除了烦恼障和所知障，而声闻缘觉则只净除烦恼障，但所知障并未净除。再从对空性的觉悟来看，菩萨圆满地证悟了我、法两空，而声闻缘觉了悟我空，但并未了悟法空，故声闻和缘觉缺少了菩萨所证悟的许多特质。

菩萨由于其大慈悲心，故随时随地都能舍命来利益一切众生，因此菩萨证悟了更高的果位，而二乘人缺乏利他的菩提愿力，故只证悟了阿罗汉果与辟支佛果，当然对于凡夫来说，声闻缘觉的果位是相当高深的，他们已进入了一种超凡入圣的禅定境界；然而经过一段很久的时间之后，如来以心光明照射二乘人的意生身，使他们从此定境中觉起，随此心光佛告二乘人此境界并非究竟的觉悟，由此声闻缘觉明了菩提心的重要，于是发出利他的菩提心，迈向究竟的觉悟。

谈到大乘种性的众生，事实上我们很难直接去察觉或知道谁是大乘种性，但经由一些征兆，仍可看得出谁是大乘种性，这就像当我们看到天空中有烟袅袅升起，就可知该处必定有火，或看到水鸟在飞翔，就能确定附近必定有湖一样。

大乘种性众生的行为举止十分宁静温和，完全没有一点攻击性，他们的言谈亦十分亲切和蔼，并且意念清净，没有半点谄曲心和欺骗心。何谓谄曲心和欺骗心呢？譬如一个人事实上没有什么知识，但他爱表现出很有知识的样子，这就是欺骗心和谄曲心，而大乘种性人完全没有这种心态，大乘种性的人不管对任何众生，在身语意的行为上都表现地非常慈悲、温柔与谦和。大乘种性不会受恶友的影响，亦不会受二乘人的影响，因为大乘种性的体悟十分深入，并对菩萨道十分自得，十分自在。

然而为何有些人是二乘种性，而有些人是大乘种性呢，这是不是自然天成的呢？事实上大乘种性之所以为大乘种性，乃是由于其在过去世便已亲近过许多大乘种性的善知识，发愿学习大乘佛法，由于这样的愿力，使他们能生为大乘种性人，亲近大乘佛法和善知识，故种性的不同，是累世累劫的愿力因缘而成，不是无缘无故地自然生成的。

二、成佛所依人身宝

人身是修行的基础，但并不是单一个人身就足够了，一个圆满珍贵的人身宝是指具足身方面两种特质，以及心方面的三种特质。

身方面两种特质是"离八难"和"具十圆满"。

"离八难"（远离八种没有学佛的机会和条件的情况）为：

1. 未堕入地狱。地狱众生要受种种冷热的苦，根本无法修习佛法。

2. 未堕入饿鬼道。饿鬼道的众生受著极度饥渴的痛苦，亦无法修行。

3. 未堕入畜生道。畜生道的众生非常愚钝，也没有办法修行。

4. 未生于野蛮未开化的地区。野蛮落后的地方，根本听不到佛法。

5. 未生为天人。天人拥有各种的娱乐和享受，故很难生起修行的心。

6. 没有邪见，具邪见的人乐于行恶、厌于行善，无法修行。

7. 值佛法住世。如果佛陀没有示现人间，转无上法轮，那我们便不能听闻到佛法了，然而释伽牟尼佛已化现世间，并三转法轮，故我们远离了第七难。

8. 未生为聋哑之人。生理上有严重障碍，导致无法领受、听闻教法的人，亦不能修行，这包括精神上完全受损的人。

十圆满包括五自圆满和五他圆满。

五自圆满为：1.投生人道。2.生于佛法盛行、善知识具足的地方。3. 诸根具足。4.未造违背佛法的大恶业（指五逆而言）。5.对佛法和修行具足信心和欢喜。

五他圆满为：1. 值佛住世。2. 佛转法轮。3.佛法住世。4.无论各种阶级、种族的人都能自由地修学佛法。5.具足善知识的慈悲教导。能远离八难，具足十圆满，才算是珍贵的人身宝，要避免八难是极为困难的，而又要具足十圆的条件，更是难上加难，故一个圆满、有暇人身是十分稀有、十分难得、十分有价值的，在这十八种条件之中，缺少了任何一样，便完全失去了成佛的机会，所以暇满的人身是非常珍贵的。

接著谈到心方面的三种特质，心的三种特质，是指三种信心而言：

1.明净之信心：深信种种有暇、圆满的条件，都是由于过去世所造的善业所致，此外并对诸佛上师十分虔诚恭敬，乐于奉行他们的教导，这即是明净之信心。

2.响往的信心：这是指响往诸佛的成就，就像饥饿的时候对食物的渴望一样，因此希望能够修持上师的教法，而证悟成佛。

3.清净的信心：确信生活中的一切快乐，都是过去世的善业所致，故能发愿奉行诸善；而一切痛苦导至于过去的恶业，故亦发愿要断除一切恶行，就象吃了不干净的食物而生了病，便绝对不会再去吃这不净的东西一样，有了这三种信心，在具足十八种圆满有暇的条件，便是极为完美的人身宝。通常我们若失去什么心爱的东西，会以为损失很大，事实上这并不是什么大损失，但如果失去这暇满的人身宝的话，才真是大损失，因此千万不可浪费这个人身，如果浪费

人身宝，不利用它来修行佛法的话，就浪费了一个千载难逢的成佛机缘，因此我们一定要了解到此人身宝是多么地珍贵，即刻利用此身，精进修行佛法，一刻也不要浪费。

人身十分难得，更是十分脆弱的，没有谁能生而不死的，而且也不是每个人都是活到老才死，导致死亡的原因太多了：夭折、中毒、四大不调和、意外、天灾等都能置人于死，因此不要等到老了再修行，修行要趁早，趁因缘具足的时候。

此外信心要坚定，或如果你不放弃佛法，将招致杀身之祸，而你也毫不畏惧的话，这就是坚定之信心的表现。

然而和失去对佛法信心比较起来的话，失去人身宝，就不算是大损失了，因为放弃佛法，失去对佛法的信心，要开悟成佛就彻彻底底地不可能了。

能具足身方面的二种条件以及三种信心的人，是所谓“大上”，因为这样的人能发菩提心，利益一切众生，令一切众生趋向佛境，他具有极好的机会能证悟佛性，开悟成佛，而后能够化现无数无量的应化身来利益众生，因此，如果浪费了这样的宝贝，真的是宇宙间最大的损失了。

三、成佛之缘善知识

修行人要明心见性，开悟成佛，完全依赖善知识的教导，正如同种子必须依靠足够的阳光、水、养份等才能生长茁壮一样，对于发心上求佛道的行者来说，善知识是菩提大道上的引导者以及领航者。

修行上若无善知识的指导，便很容易犯错，走入歧途，自以为方向正确，但其实走了反方向也不知道，或是走进修

行的死巷里，而最后又得绕出来重新出发，这都不是修行的正确之法。善知识是相当重要的修行导师，修行上若没有善知识，就好比我一个人要在陌生的某城大街上走一样，我却不懂中文，又没人带路，必定会迷路的。

善知识不但是导师，他亦是一位护法，我们身处五浊恶世，必定会遭遇许多外来的障碍，此时善知识便能为我们除去这些障碍；而同时在修行中，我们也可能因为五毒的生起，而障碍了内在觉悟的发展，善知识亦能帮助我们免于五毒的侵群蹂所以善知识不但是导师，亦能保护修行人免于一切内外障碍有阻群蹂就算是钝弱根性的人，藉著善知识的教导与加持，也必定能开悟成佛，解脱轮迴。

善知识亦好比一位船师 当我们要从此岸横越大海到对岸时，若没有船师，就算有船，我们也会因为不懂如何操纵，而被波浪冲离了航道，但如果有船师的话，他便能很顺利地带我们到达对岸了，善知识就如同船师，而轮迴就好比大海，要横越轮迴苦海到达涅盘的彼岸，善知识是很重要的。

善知识可分为四种：普通众生的善知识、登地菩萨的善知识、化身佛的善知识、报身佛的善知识。

身为初学者，必须依止普通众生一类的善知识，这因为我们对佛法仍没有足够的理解，就像刚出生的婴儿没有办法消化固体的食物，只能喂他喝哄一样，我们的领受力和理解力在初学的时候是极为有限的。因此应该先依止普通众生类的善知识。

当我们在修持有相当的进展时，便应依止登地以上的菩萨，而当我们成就了相当的证量时，则能依止化身佛的善知识，进一步当我们证得初地以上果位时，则便能依止报身佛

的善知识了。

报身佛和化身佛一类的善知识都已成就了圆满究竟的佛果，而登地的大菩萨虽然未究竟成佛，但他们的证量亦十分高深，具足大智慧，神通自在，以上这三种善知识的境界都太高了，一般人很难依止这些善知识，故应该先以普通众生一类的善知识为依止、求法的对象，普通众生一类的善知识对我们是极有助益的，他们在我们还无法从诸佛菩萨那儿领受教法的初学阶段，提供了我们极大的帮助，使我们能渡过这段过程，并给予我们力量，使我们将来能够依止诸佛菩萨，因此，众生类善知识的恩德，是四种善知识中最大的。

一位普通众生类的善知识具有下列特点：

1.修习大乘法，是一位大乘行者。

2.对于大乘教法非常了解，对于各种法门亦十分精通。

3.具足圆满无漏的菩萨戒。

4.具菩提心，愿利益一切众生，愿将正法传给一切众生。事实上，要找到一位具足以上四个条件的善知识是很困难的，不管你多聪明、多么博学多闻、或是多有钱有势都没用，这些聪明才智与财势地位都没有办法帮你寻得一位诸德具足的善知识，要能值遇明师，除了得具足身方面之暇、满和心方面的三种信心之外，还必须常常虔诚地发愿，祈求能够遇到一位诸德圆满的善知识，有这样的诚愿，才能有值遇明师的机缘。

如果你已经遇到了这样的善知识，则应以下列方法来承事他：

第一是供养，供养一切你拥有的，如衣物、食物、医药等等，以这样的供养，祈求善知识能引导你走向开悟之境，但千万不要抱著一种傲慢自大或想跟别人比较的心态来作供

养，绝对要恭敬、谦卑地为开悟成佛而供养。第二是遵从。无论善知识要你做什么事，都应该遵从，决不犹豫或怀疑，不管他教导你什么法煤溜你都应该毫无疑虑地去修持，要知道善知识完全清楚什么是适合你的，不算他要你去从事世俗的事，你亦应该无疑无虑地遵从。

以那诺巴的故事为例。那诺巴的善知识是帝洛巴，帝洛巴对待那洛巴是非常严苛的，他常常命令那诺巴跳到火坑里，或是从悬崖上跳下去来考验他，如果以凡人的眼光来看的话，帝洛巴根本不像一位善知识，反例是像一个要害那诺巴的恶人了，然而那诺巴并没有看错人，后来帝洛巴真的传给那洛巴清净的教法，使那洛巴成为伟大的成就者。

第三是坚定，和善知识间的关系要保持坚定，不要反复无常，对于善知识的教导要全心奉行，对于善知识的开示应加以深思，愈能用心思考，用心体会，也就愈能从中获得利益，坚定自己对善知识的信心，即使在生死存亡或各种悠关利害的情形之下，也决不放弃善知识，要和善知识与其教法保持坚强不变的关系，这便是依止善知识的正确方法。

伟大的密勒日巴如果不是完完全全地依靠他的上师马尔巴，他也不可能有那么高的成就，密勒日巴不但完全依止上师与其教法，在他求法时，无论遇到多大困难，他也仍然坚定不移，就是由于这种坚强的意志与信念，他成为了一位大瑜伽士。

许多普通众生类的善知识，事实上都是诸佛菩萨的化现，但是身为弟子，若不懂得如何依止承事善知识，那也无法有任何内在的发展了。

有些人遇到了善知识，一开始都十分恭敬，也具有信心，但时间一久，他的信心和虔诚便开始动摇，对善知识产

生许多怀疑，不再有信心，因此便去寻找另一位善知识，结果他从很多位善知识那儿领受一大堆教法，但却一点成就也没有，或许他会因此对佛法产生质疑，认为佛法并没有任何力量，因为他已获得了许多教法，却仍然没有开悟，但事实上真正原因是由于他并未正确地依止承事善知识，反而产生种种疑虑，这种不坚定、不诚恳和不信赖，使他无法在修行上有所进展。

谈到修行的要领，任何法煤滁都应包括前行、正行和迴向三个阶段。

在前行阶段，应皈依三宝并发菩提心，皈依三宝是指皈依佛法僧三宝，而发菩提心则是要确定我们修各种法煤滁并不是为个人的利益，而是为六道一切众生的解脱。

在正行阶段，我们要将自己视为一个病人，而佛法即是对治病症的良药，善知识则为医生，我们罹患了极严重的轮迴之症，唯一的解药就是修持佛法，但虽有解药，若没有医师的指示，我们也不知道要服用那一种才适合，而善知识便是能给我们指点的医师，此外，依止一位善知识，不是几天或几个月就够的，依止善知识必须直到我们轮迴之病愈，究竟成佛为止，这个观念在正行的部份是很重要的。

而无论修什么法门，在结尾一定要作迴向，迴向的意义是无论我们积聚了什么功德或善业，都不贪执或只想私自拥有，而将此功德与一切众生分享。

如果没有这样的修持步骤，修行人则可能会犯三种错误：

第一种是像个倒放的瓶子一样：虽能听闻佛法，但却没有半点能真正领受的，什么也装不进去，就像个倒立的瓶子一样。第二种则像一个有漏洞的瓶子：虽然你听闻教法，也

能明了其中的意义，但却没有谨记在心，一切都从漏洞中漏光了。第三种错误则是：虽然我们听闻教法，亦能思索其义，但由于极为严重傲慢心态，导致我们感觉传法的师父有很多错误，因为这种自大心态和对善知识的不信任，毁坏了我们所听闻领受的教法，这就像在食物中下了毒一样，食物本来是很有营养的，但若你放了毒药在里面，它也变质了，这种自大骄傲和种种的邪见，就是毒药。

我们值遇善知识，并能如法地依止承事，修习教法，则必能时时刻刻地发展内在的觉受，在来生亦能遇得诸种善知识，修诸善法，成就无上正等正觉。

（善知识和道友是有很大的不同，道友只是修行上的法友罢了，并非善知识。）

四、成佛方便口教授

一切众生皆有佛性，而从无始以来我们也多次获得了圆满的人身，并也曾从许多善知识那而领受教法，但为何到现在仍未开悟解脱呢？

我们未能开悟，通常是有四种障碍：

第一是对此生的贪执。我们对此生都是很贪爱的，一天二十四小时，为了生活，我们几乎花一大半的时间来从事各种工作来赚钱，然后睡觉又花了七、八小时，剩下没有多少时间，我们又用在各种休闲娱乐，每天只花一点时间在修持，甚至一点也没有修，又怎么可能成佛呢？我们虽然已领受教法，但若一点也不精进，根本不可能获得任何成就。

第二是修行目标的错误。或许我们有精进地修持，但目标却有问题，例如有人修法只是为了投生天道当神仙等等，

以这种错误心态来修持，同样地没有办法开悟。

第三是自私的发心。有些人修行只是为了自身的解脱，而并未悲悯一切众生，并未发愿利益一切众生，这种自私的想法使得修行人无法究竟成佛。

第四则是无目标的修行。有些人修行，只是因为大家都这样做，于是他们也模仿别人，但他们对修行的目的及意义完全一无所知。

因此，善知识的口授（言教）便针对以上四种障碍而分为四点，这四点是此四种障碍的对治之法：

1.无常（对治对此生的贪执）。世上的一切都会改变，没有任何事物能恒久存在，一切万物都只是短暂的一刹那，修行人能体会无常，便能摆脱对今生之享乐的贪恋。

2.业果不坏及轮回患（对治修行目标的错误）。

3.慈心与悲心（对治自私的发心）。

4.发菩提心（对治无目标的修行）。

（一）无常

无论外在或是内在，一切事物、一切现象皆是无常的，一切心所投射的，心所认为是真实的、坚固的事物，都是虚幻不实的。

以外在的现象来说，每个世界都有"劫"，在一劫中，世界从"成"、到"住"，然后"坏"，而成"空"，然后世界再成、住而又坏、空，所以宇宙一切都是成、住、坏、空循环不已的，没有一个世界是长久不坏的。

单就我们地球的一年来说，一年之中有四个季节，每个季节都不断在变化、进行着，我们没有办法一直停留在某个季节而不变动，一年十二个月，三百六十五天，亦是不断地消逝着一天二十四小时，一小时六十分钟，分分秒秒都不断

地在流逝中。但我们对此无常的现象却一点也没有察觉，没有体悟，不但如此，我们还以为这短暂的一切是真实的，而若能了悟无常，就能发觉以前我们所坚信的“一切皆真”的观念是完全错误的，事实上任何事物都是短暂虚假的。不仅一切外在现象是无常，生命亦是无常，从出生的那一刻起，我们便一分一秒地接近死亡，但绝大多数的人都认为“自我”是不变的，事实上我们也是永远在变的。

世界上每天都有成千上万的人死掉，而且死的原因并不一定都是疾病、饥饿或贫困，身体强健的、有钱有势的、或知识渊博人的照样不断地死去，没有什么事物能保证我们免于死亡的，生命结束的一刻到来时，我们所拥有的财物、亲友、知识等完全帮不上忙，我们为了生活，费尽一切心力去工作赚钱，但这些努力在死亡到来的时候却一点用处也没有，不仅如此，我们还因贪嗔痴而造了许多恶业，导致我们受更多的痛苦，甚至下堕三恶道。

因此，贪恋此生短暂的享乐是毫无意义的，我们应该做有意义的事，将目标指向永恒究竟之乐，那就是修持佛法，进而开悟成佛，若是我们能够对无常有深刻的了解和体会，进而发出渴望开悟成佛，解脱轮迴的心愿，这即是无常谛的宗旨。

为什么我们对此生会如此地执著呢？这和种种生理感官的享乐刺激有很大的关系。

想一想，为什么我们总是没有时间来修行，总是得一直忙碌地拼命赚钱？这都是为了此肉身的各种需要或享受，我们的配偶、朋友……等等，亦都是为了此短暂的生命，但我们仔细地想一想，事实上此肉身根本是导致下堕三恶道的根源，为了追求快乐和享受，以致于我们没有办法振奋起来修

持佛法，因为我们得不断地以贪、嗔、痴去争夺财势，然而死亡到来的时候，我们得离开这具我们曾十分照顾保护的身体，不久这肉身立刻腐烂、臭气冲天。

死亡是没有一定什么时候才会降临的，生命随时随地都可能结束，没有什么能保证你明天还能活的好好的，有了对无常的体认，便能将此肉身转化成为开悟解脱的利器，而避免使其沦为造业的工具。

（二）业果不坏及轮迴过患

有些人知道生死无常的道理，但他们并不害怕，他们认为死了之后，必定还能投生人道或天道，然而要往生人天善道，必须要持守清净的戒律，在现今的社会上，很少人能持守戒律，一般人持守了几年的戒律，便无法再持守下去，此外，我们回想一下，不用说过去多生多劫，单单这一辈子，从出生到现在，我们就造了多少的恶业？地狱道那种无法比拟的痛苦和恐怖，是由嗔恨心所导致的，回想一下，你曾经发了多少次脾气？嗔是地狱之根，仔细回想一下自己所造下的恶业，你就能更发心来修持佛法了。

也有人会问：投生地狱道有什么不好呢？

让我们来想像一下，每当夏天到来的时候，炎热的天气让人十分难受，然而地狱的热，就不光是热而已了，极热地狱的大地是由烧红的铁所形成的，此外，地狱众生还得被喂食铜液、岩浆，夏天的热就够难受了，又怎能忍受地狱之热呢？有人会说："我们死后，离开肉身，如何能感受地狱的热呢？"感受地狱之热，就是现在感受天之热的，那就是"识"，承受地狱的热苦，就是我们的识。同样的，当冬天来的时候，冰风雪雨，也是冷的不得了，而在极冷地狱，寒冷之极，众生的身体会冻裂成无数小块，同样也是非常可怕的痛

苦。

而且地狱的苦并不是一下子就结束的，地狱道的众生寿命都有千万亿年之久，这些都是投生地狱的可怕，导致众生投生地狱的，就是嗔恨的力量，在世上我们常常将嗔怒、生气当作是保护自己的武器，但结果就是投生于极冷或极热地狱。

再谈到“贪”，我们都有贪婪之心，以致无法广行布施，并堕入饿鬼道，受极度的饥渴之苦，平常我们一天没吃没喝，就已经饿得受不了、渴得受不了了，饿鬼道那种千万年的饥渴，根本无法想象。导致众生投生畜牲道的是愚痴的力量，畜牲道也是极为痛苦的，投生畜牲道得承受不断的恐惧和不安，甚至没有办法保护自己的生命安全，此外畜生道的众生完全不能从事任何善业，甚至得不断地为生存而杀生、争斗。

接著谈到阿修罗道，导致投生阿修罗道的因素，是善业和嫉妒——一种好争好强的心态——的混合，比如说你修持佛法，但却因为别人的修持比你更好，或是别人比较受上师注意，你就不高兴，虽然修行是一件好事，但你心存嫉妒、和别人比较心态，因此这种心态会导致投生阿修罗道的结果，终生将经历无数的争吵、打斗，而由于这些争斗，未来将堕入下三道。

然而如果一个人修持佛法，持戒清净，但却心存著骄傲的心态，这便将导致投生天道的结果，在天道的天人，暂时有种种享乐，毫无痛苦，但这些都是短暂的，在天人临终时，会有种种征兆出现，如：身体发臭、亲友离去、装饰花朵消失……等等，而因为他们一生只知道享乐，从未想过修行这回事，因此他们通常会下堕三恶道。

然而要投生暇满的人道是很困难的，就算能投生人道，也得遭受生、老、病、死、爱别离、怨憎会……等等的痛苦，这些都是不可避免的，此外，不断地为生活所需而忙碌奔波，亦是人道的痛苦之一。

身为人道众生是很有威力的，无论你造什么业，都能累积很大的果报，因此如果你走错了路，例如掀起了一场战争，残杀了无数生灵，你就能造下无量的恶业，人道是极具威力的人，我们应善加利用这力量，千万不要做任何伤害别人的事。

（三）慈心与悲心

轮迴的苦是极为恐怖的，二乘人就是洞视了轮迴是澈澈底底的苦，所以他们急于证阿罗汉果，解脱轮迴，而虽然他们并未以救度众生为主，但并非就表示他们一点慈悲心也没有，他们可以说因为恐惧轮迴之苦，急于证取涅盘，而一时忘了其他众生，举个例子，有一对夫妇家里失火，夫妇两人惊慌地连忙逃出屋外，却一时忘了房里还有孩子，声闻缘觉也是如此，然而二人乘人在证阿罗汉果之后，要能继续向究竟的佛位迈进，就需要慈悲心了。

要培养慈悲心，必须有十分坚强的意志，一个懦弱缺乏毅力的人除了对一切都缩头缩脑的之外，甚至还会影响到他周围的人，在面临挑战的时候，他也会背弃朋友，临阵脱逃，这完全不是慈悲的大乘菩萨所应有的行止，修慈悲心的人必需要十足的勇气和胆识，当然在一开始并没有办法生起广大的慈悲，大慈大悲是必须经过不断的修练才生起的。

要如何修慈悲心呢？

首先，我们知道世上对我们最好的人是母亲，她生我们、养我们、照顾我们，供我们上学念书，她每天所做的

事，几乎全都是为了我们，我们能有这宝贵的人身来修持佛法，也是母亲的恩赐，所以现在我们修行，决不要只为自己解脱就好，一定要让母亲也能够解脱成佛，这样的想法和发愿，便是发慈悲心的第一步。

接著我们想一想，在轮迴中，我们已受生无数次了，因此，一切众生必都会是我们的母亲，这些过去世中无数无量的母亲也都曾经细心地呵护过我们、照顾过我们，因此我们也要令这所有的母亲都能解脱生死轮迴，但一切众生为了生活，得不停地忙碌工作，以积聚财富，以致不能全力地来修持佛法，因此我们更要关爱这一切曾为慈母的众生，愿能即刻令他们都明心见性，了生脱死。

由对母亲的慈爱开始，进而发展到一切众生的慈爱，便能减弱所有的烦恼。

慈悲心减弱了我们对自我的执著，因此贪欲也降低了，通常人对某事物很贪执的时候，完全是由于以自我为重心所引起的，我们总是希望自己能拥有一切美好的事物，因此我们是贪执的，然而当自我不再那么重要的时候，也没有什么好贪的了。

同样的，慈悲亦减弱了嗔恨的心，因为现在我们已衷心要利益一切众生，当我们对一切众生都有慈爱心时，也不可能会有仇恨的心态了，这是十分肯定的，同时，嫉妒的心也消失了，平常我们会嫉妒别人，是因为看到别人比我们好，比我们有成就，故心中不服，而现在我们心中怀著希望别人好的愿望，所以当别人成功幸福的时候，正满足了我们心愿，那来的嫉妒呢？同时，吝啬心也没有了，因为吝啬是因为我执很强，不愿处于匮乏或不安的状态所引起，而当你感到别人比自己重要的时候，心因此放开了，所以能真诚地利

益他人。

慈悲心的培养是有很大的益处的，当修行人愈能降低心中的五毒烦恼时，他也就愈有力量能跳出轮迴，这就是最究竟的利益——开悟成佛，而就现世的利益来说，一个充满慈心的人是到处都受欢迎的，不管在任何社会，或与任何人相处，都能十分融洽和谐，不论在任何压力或逆境之下，都应保持慈悲的心，就如同母亲对他的孩子一样，无论在任何情况下，母亲对孩子的爱是不会改变的，而这样的慈悲是到处都受欢迎的，每个人都喜欢善良的人，没有人喜欢自私的人。

此外，慈悲心亦是最有威力的护身符，譬如有人对你十分仇视，甚至以暴力攻击你，但如果你一点都不发怒，而十分温和平顺，心存慈悲的话，他的嗔恨便可因此而被抚平了，故你保护了自身，你也保护了对方，使他免于再造业。慈悲心是最有力量的防卫武器，人都害怕别人施予种种身体上或心理上的攻击和伤害，但如果我们能在受攻击的那一刻保持慈悲的话，便能完全摧毁对于"自我"的执缓滋因此，任何想攻击或伤害我们的人，亦变得毫无目标可言了，因为我们已经完全没有我执了，要打要杀，要咒要骂都没有关系，就像有人要射箭，但我们却把箭靶移开了，射箭的人也失去目的了，把我执去除，就像是将箭靶移开一样。

总而言之，慈悲的心不管是对自我还是他人来说，都是最好的防卫，否则如果你在意别人的攻击或咒骂，而总是想争回一口气，想报复的话，那只会导致彼此间不断地冤冤相报，结果只是招来更多更严重的伤害而已，因此，最安全的防卫，就慈悲心。

人们在遇到一些障碍或生病的时候，有时会请喇嘛修

"施身法"，来消除障碍或疾病，"施身法"就是修法的喇嘛，以慈悲心邀请所有作怪的妖魔鬼怪，以亲切和蔼而非命令式的态度，告诉他们：无论他们要什么，血、肉、骨头……等，都尽量不要客气，要什么就拿什么，直到满意为止，而施身法修完之后，障碍或疾病总能消除、痊愈，这不是用法术来击退这些妖魔，而是用慈悲的威力。

（四）发菩提心

能发大慈悲的行者，就能生起菩提心。菩提心是弟子在上师或善知识前，发愿要度一切有情众生，这是一种戒，先前你只是生起慈悲心的心来对人而已，在此你的慈悲心已经十分广大，故你愿持守菩萨戒，利益一切有情众生，这即是觉悟之心——菩提心。

在现在的社会中，一个人就算发愿要持守菩萨戒、行菩萨道，也很难坚持下去，这就因为慈悲不够，譬如你有一个孩子，若你很爱你的孩子，那无论你是高兴、悲伤、快乐或失意，你都依然会爱他，这种坚持就是慈悲的力量，因此我们无法坚持菩萨行，就是因为缺乏足够的慈悲力。

身为一个菩萨，必须行十波罗蜜多，以实践菩萨行。

第一是"布施波罗蜜多"，这是指在物质上，施与别人种种财物，在行为上，则竭尽所能地帮助别人，在言语上，给别人鼓励、忠告和建议，而在精神上，则怀著慈悲乐于助人的心情；只要能抱著一个喜悦的心，要做到这些是可能的，而我们若是感到很难做到这些善行，就代表我们自私的心态并未去除，自私会使布施之行变得很困难，但如果我们能以更开阔的心胸去品尝布施所带来的喜悦时，一切都变得容易了，在布施波罗蜜多中，特别强调无论我们作了任何有形或无形的布施，心都应该安住于空性之中，不对所施之物、接

受布施的人以及行布施的自己起任何念头，这即布施波罗蜜多。

第二是"持戒波罗蜜多"，意指行者以戒律的持守，来远离恶业的造作，当然你也会期望别人也能持戒，但一切都以自律为最重要，此外，要成就持戒波罗蜜多，必须先净除烦恼毒，再加以智慧和方便的修持。就像要洗碗，必需先把手洗干净一样。

一个人无法恒久地持守戒律，就是因为没有以空性的观念来持戒，修行人若没有空性的观念，就算他已持守了很久的戒律，积了很多的功德，一切仍很容易被烦恼毒所摧毁，因此空性的观念是很重要的。

第三是"忍辱波罗蜜多"，如果你已发起利益一切众生的菩提心之后，则忍辱就变得很简单了，以对一切众生慈悲的心，处处为别人着想，那么过去难以忍受的事，难以咽下的那口气，现在都变得没什么了，而如果你能以空性、无所住的心来修忍辱，那就没有"谁"在忍辱，也没有"谁"让你得去忍，更没有什么"辱"好忍了，你能将心安住于空性之中，即是忍辱波罗蜜多。

最严重的过失就是一个人受了菩萨戒之后，心中还充满了仇恨、怒气，这完全违背了菩萨的誓愿。

第四是"精进波罗蜜多"，能发出真正的菩提心，并完全了解菩提心的种种利益，便能实践各种利他的善行，过去一切为了保卫"自我"所做的一切损人的恶行，便毫无意义了，现在我们的一切作为都是非常有意义、有益处的，并有极大的喜悦，因此我们自然能十分精进了，因为既然你已发愿持守菩萨戒，便应利益无量的众生，但如果你只说不作的话，那事实上便破戒了，持守菩萨戒、行菩萨道，必须以大精进

为之。

同样的，精进波罗密多亦必须以空性来修持，对于一切所作所为，一切辛劳努力，都不起执着之念，这即是精进波罗蜜多。

总之，一切修持都应依智慧和方便，智慧即是空性，而方便即是慈悲。

第五是"禅定波罗蜜多"，在此我们谈到止的修持。

止可分世俗的止和胜义的止两种。

世俗的止是指你在修止的时候，非常执着那种宁静的感觉，你修止也只是为了感受那份平静而已，而胜义的止则指对这平静毫无染执，而不断超越，直向"观"的境界。

以大精进来修胜义的止，亦能成就第六波罗蜜多"般若波罗蜜多"，般若波罗蜜多则能圆满任何一个波罗蜜多的修持。

第七是"善巧方便波罗蜜多"，前面六种波罗蜜多都已具足后，则无论你做什么，因为你十分精通于善巧方便，对于各种法门十分精通，因此你决不会犯错，你的一切作为都能十分有效、有益，这即是善巧方便波罗蜜多。

第八是"力波罗蜜多"，这是指你利益众生的能力变得更强大了，并因此能完全净除所有的烦恼毒，烦恼对你来说已毫无影响了，你的菩萨行因此而更广大了。

第九是"愿波罗蜜多"，在成就愿波罗蜜多的境界，你能完全实现这样的心愿，因为你已具有利益众生的能力，能确实地令众生离苦得乐，举例来说，若一个圆满愿波罗蜜多的菩萨祈求一切大地皆成珍宝庄严，那么大地便立即成为珍宝庄严之地，如果他祈求天降诸宝雨，珍宝便立刻如雨地由天而降，这即是愿波罗蜜多的成就。

第十是"智波罗蜜多"，智波罗蜜多不是指知识，而是能遍知三世的智慧，这种智慧十分敏锐、明朗，正如同一面镜子，任何物体在镜前能立刻反映出来一样。

谈到"五道"的次第，当我们发心要利益一切众生时，属于五道之中的"资粮道；而后持守菩萨戒，修各种禅定法门时，则是"加行道"；而藉著修行的功夫，你能在定中亲见空性，即是"见道"，但此时对空性的体验只有在定中才有，出了定便消失了，接下来便是要将此体悟明朗化，使它更纯熟，这就需经由"修道"之阶段来达成，在修道的阶段中，烦恼障、所知障和习气皆已净除。何谓烦恼障呢？现在我们所感受的嗔怒、贪爱、傲慢、嫉妒……等等，都是烦恼障，而为何称之为烦恼障呢？因为只要我们有这些杂乱迷妄的精神作用，便会在生活中带来烦恼、紧张、困扰和不顺，这些心态决不会给我们带来祥和、快乐和松弛，故称为烦恼障。而所知障则是指推理、判断和分别的意识作用，对于事物我们总是分别这个那个，这些推理和分别对空性的了悟是非常有害的。若以"十地"来说，在第七地以前，行者能将烦恼障和粗略的所知障净除，而在第八、九、十地，行者则能将细微的所知障和习气净除，习气是什么呢？譬如一瓶香水放在衣服里，当香水拿掉之后，仍有香味，这就是习气。

当一切该清除的都清净时，便进入了"无学道"，此时已没有什么要修或要学的了，行者此刻已完全开悟，能依他们的菩萨大愿，化身千百亿到轮迴中救度众生，虽然从表面上看起来，他们亦同样有生有死，但他们却一点也不感觉苦，他们乘愿再来，完全是为利益一切众生。

五、圆满佛果

成佛是一切法门之波罗蜜多，是波罗蜜多之波罗蜜多，是究竟圆满的果位，一切烦恼业障净除，一切智慧慈悲亦圆满无碍。

佛位可分为法身、报身和化身，佛之三身是对众生来说的，对佛本身而言，是没有分别的。

法身是佛之"意"的圆满觉悟，菩萨智慧的发展，行者了悟空性，这对空性了悟的智慧到达圆满即是法身。

而大乘法中，行者修持诸慈悲法煤潞因为不断修习慈悲的结果，便有报身和化身的显现，为了依据众生不同的根性而利益他们，所以圆满的觉悟不但在智慧方面发展，了悟空性，并且从善巧方便方面，发展慈悲，化现无数来救度有情。法身境界（佛智）有二方面：即"如所有智"和"尽所有智"。如所有智是全知的境界，能了解一切万象万物的究竟本质，而尽所有智则意识了悟一切世俗谛、众生无明迷惑的状况。法身亦可因善巧方便不同，而分为五智：

法界体性智——遍布一切法界。

大圆镜智——能立即觉知、反映一切现象。

平等性智——能视一切现象皆平等无分别。

妙观察智——十分精准、肯定的智慧，不是模糊疏略的。

成所作智——能圆满一切作为、一切事业。

报身是佛为了具有相当证量的菩萨而化现的，这些菩萨都是登地以上的果位，能够依止报身佛领受教法。

报身佛有五种圆满：

1、上师圆满——说法的上师是由完全证悟的法身佛所化现的圆满报身佛。

2、报土圆满——其道场必是清净的净土，是一切境土之

最上。

3、时间圆满——报身佛说法是不间断的，毫无时间的限制。

4、说法圆满——报身佛所传之教法皆为大乘教法。

5、眷属圆满——报身佛的弟子都是菩萨，没有辟支或阿罗汉。

平凡的众生因根性未足，无法依止报身佛，而为了能利益这些未具相当证量，但积聚许多功德的众生，于是便有了化身佛的化现，化身佛有许多种型态：

1、人身的化身佛——这是指以人身化现世间，现十二相成道的佛，如释迦牟尼佛。

2、佛像的化身佛——虽然许多众生无法遇佛出世，直接从佛陀那儿领受教法，但经由佛的画像、塑像、雕像……等，众生亦能从佛那里得到加持，譬如有许多修行人十分虔诚地对一尊佛像祈求、礼拜，突然间佛像开口说话，并给他许多开示，虽然佛像并非真正的佛，因为弟子发出坚强的大信心，佛智慧圆满，遍布法界，所以如来经由弟子经常礼拜的塑像，向弟子作一种示现或感应。

化身佛并不一定指具足三十二相、八十种随形好的佛陀，化身佛的化现是不可思议的，甚至有时佛化现为畜生，此畜生亦就是化身佛，故只要是对众生有益处的，佛便能化现，并没有固定的形式。

3、各种物品的化身佛——这是指医药、财物、珠宝……等，能够去除众生的痛苦，为众生带来益处物品。

在经典中曾提到，在佛灭度后五百年，佛会化现为普通众生的善知识，而在佛灭度五百年后更久，佛会化现为文字经典，众生将能从这些文字中获得觉悟，为能利益一般无法

见得报身佛的众生，故有各种形式的化身佛，如佛像、舍利塔、画像……等，供修行人作礼拜、祈祷，若一个人能在佛像前作祈祷或礼拜，便能感受到佛的加持，好像真正的佛在前面一样，即使没有佛像，而只是观想一尊佛，亦足够使我们和佛相应，佛陀曾开示道：只要能对佛具足大信心，佛便随时随地护卫此人，佛的智慧是遍满十方法界的，因此我们可以十分确定，无论我们身在何处，不管是不是在佛堂里，或是否在佛像前，佛亦都在身旁加持我们，保护我们，在经典上甚至提到，就算你对佛没有信心，但只要能欢喜地供养一朵花，亦必定能够开悟成佛。

然而佛如果遍满一切法界，那么为什么众生仍然有许多的痛苦、灾难呢？这是因为众生的各种妄想执缀渐恶行恶业所致，众生由于业障深重，不但无法感觉到佛的存在，还招致了不断的障碍和痛苦，这正像瞎子看不到太阳一样，佛就好比太阳，能照遍一切万物，但如果你眼睛失明的话，那也就感受不到太阳的光亮了，你所看到的是一片黑暗，而虽然看不到太阳，你也不能否定它的存在，如果有一位医师，能够医治你的眼疾，你的视力渐渐地恢复，起初虽然仍无法像正常人一样看东西，但已能见到一些光亮，这就如同我们一开始接触佛书、佛像一样，而当你视力康复地更完全，能看到更多的事物时，则便如同我们经由信心的增长，而能依止善知识一样，接着由于善知识的教导，使我们业障净除，智慧功德增长，使我们能见得诸佛如来，便是视力完全康复的时候了。

佛的觉悟是法身之境，而由此觉悟佛化现报身和化身来利益众生。除了“三身”的说法之外，亦有“四身”的说法，此第四身“自性身”即代表了法报化三身不可分的意义，为什么

说三身是不可分的呢？举个例子，太阳的光是照遍十方的，当阳光照到我们屋外的时候，经由各种反射、折射，屋内也比较明亮了，事实上屋内的并不直接来自太阳的直射，但若没有太阳，那屋内也不会亮起来，以分别的心识来说，这些是有别的，但究竟地说，它们都是阳光。

六、佛事业

佛行是任运自然的，也是无终止、无分别的，佛的身语意事业是毫无意念，毫无分别的，不需要特别地专心或观想，完全任运自然的。当然以我们这种虚幻的心识，是很难明了佛那种毫无造作、不生不灭之佛行的。让我们利用几个例子来加以说明：

首先第一个例子说明佛的身事业：帝释天王所住的宫殿，名为尊胜宫殿，是由晶亮的珍宝所成，以蓝色的宝石为地基，帝释天王住在宫里，而其形貌却可从种种晶莹的宝石反射出来，虽然天人无法亲见天王，但亦可从这些宝石上显现的影像，见到天王那庄严殊胜的相貌，当他们看到天王的相貌时，都会想："为什么天王能如此殊胜的相貌呢？必定是过去世中持守净戒，广行布施所致吧！"，由此，天人们就会断除恶行、奉行诸善，虽然帝释天王亦没有执意要教化天众，但经由他的威力，天众们便自然地受到感化，同样的，佛的身事业亦是毫不费力，毫无造作任运自然的。

第二个例子说明佛的语事业：在帝释天上有一个法鼓，能够自然地奏出法音，说诸行无常，诸法无我，一切苦空，涅盘寂静，有想是苦……等等各种道理，而诸天众都具有天功德，能自然地听到此法音，同样的，佛的语事业亦是如此

自然无造作，佛的法音深远，充满十方法界，就像法鼓自然出音一样。第三个例子说明佛的意事业：云在天上凝结，没有什么意念可言，而云能降雨，滋润大地，使各种植物生长，同样的佛亦没有执著任何的念头或想法，但能自然地利益十方法界一切众生。

再深入谈几个例子：梵天王都居住在宫殿里面，但他具有很大的神力，能化现于一切天界中，同样佛的法身亦是如如不动的，而经由法身，佛能现出报化身，来利益有情。佛行亦如同太阳一样，太阳自然照射大地，使万物生长，同样的佛的事业亦是如阳光一样放射到每一个众生身上，成熟每一个众生，令其业障清净。再举一个例子：佛如如不动的法身，就如同"如意宝"一样。在天道，有一种蓝色的如意宝，天人将它供在供坛上，虽然如意宝没有什么思想意念，但只要向它祈求，皆能立刻如愿，同样的，佛的法身无念，但只要向佛祈请，亦皆能如愿。

我们要知道，各种功德之源，就是佛法，能够生人天善道，能健康长寿，能富足丰饶，皆是由于过去的世的佛法善业所致。佛提供了各种不同法门，如声闻乘、缘觉乘、大乘，佛并未有意地分别这种法门给这个人，那个法门给那个人，但佛行自然任运，就像如意宝一样，圆满了每个众生的愿望，虽然佛陀已灭度很久了，但其善巧方便却从未间断，这亦像如意宝一样，是毫无造作不费力地永远利益一切众生。

佛的无分别无间断之佛行，就像虚空一样，没有开始，也没有结束，过去存在，现在存在，将来亦存在，佛从未费心去计划要怎样来救度众生，在什么地方，什么时间，以什么方式……等等，一切都是自然不造作的，就像大地一样，

大地负载了一切生命万物，无论贫富、贵贱、善恶，大地都给予支持，而佛的加持，亦是自然不费力地，广及一切众生，能对佛具有信心和虔诚的人，必能感受出这一份加持。

附编二:

发菩提心

堪布卡特仁波切

大家领受了许多金刚乘的灌顶和教法，但修金刚乘若没有足够的根基，是无法产生任何成就的，修金刚乘所必备的根基，就是菩提心。现在我们就根据《驯心七义论》(阿底峡尊者所著)之中的一些要点，来谈谈如何发菩提心。

从究竟的层面来说，发菩提心便能依菩提自性而入菩提定中，以究竟之境利益众生，从相对的层面而言，众生都非常执着于我相，认为这个"我"是真实的，因此众生无法奉行诸善，而在身口意三方面造作了无量的恶业，故在相对的层面来说，修行人应对一切无明众生怀悲悯心。

论曰:"观万法如梦"

修行人应看清六尘(色、声、香、味、触、法)是无常虚幻，如彩虹般不实在的，或许有人会认为感受六尘的种种意识作用(六识:眼、耳、鼻、舌、身、意)可能是实在的、恒久的，但事实上只要你观察这些意识，它们亦是无生、没有实体的。

论曰:"应安住于意识无生之境。"

然而，更深入的谨慎检视是很重要的，因为如果你只是单单认为一切都是虚假不实的话，这亦是执着，跟以前没什么两样，以前你执着于一切是真的，而现在只是执着一切是假的，故我们应该了解心和外尘(其受体)皆为空性、虚幻不实的真正涵义。

如何超超越对"有"和"空"的执着?

论曰:"安住于阿赖耶自性——此为解脱之法。"

既然心和外尘皆无坚固恒久的真实性(主体性),便应安住于自性之中。

在平常时亦要保持"一切有为法皆是虚幻"的信念,你所看到的、所听到的、感觉到的,没有一样是真实的,一切都是如梦境般虚假,如幻术般不真实,若能保持这样的心念,便能消除对外境和自我的执着和贪恋了。

消除对外境和自我之实在性的坚持,便能真正体悟到一切万物的虚幻本质,而你愈能看清一切现象的虚假,就愈不会产生任何恐惧或不安,没有了因恐惧而产生的愤怒和受侵害的顾虑,你就能够发出一个真正的慈悲心。

如果你十分习惯于保持"一切外象如梦"的心境,对众生的慈悲心也能够增长,因为你愈明了万法如梦幻般不实,愈能看清众生的无明,慈悲怜悯之心便油然而生了,而当慈悲心一生起,你便会衷心希望:如果我能令一切无明众生解脱轮回、成就佛果,那该有多好啊!当你深深地发出这样的期望后,起初你便从朋友开始,实践利他之行,因为你认识、亲近他们,能真诚地希望他们能离苦得乐,而当慈悲心进一步增长,便能进而普及于同胞,进而全人类,再进而动物昆虫、飞禽走兽等一切众生。当你能发出无缘同体的大慈大悲时,便更能以真诚的慈悲心对待你的仇敌,施予他快乐,为他承担痛苦。

能对一切众生慈悲愿为他们带来喜乐,为他们拔除痛苦就是修心的真正内涵,一个人无法对一切众生发出拔苦予乐的慈悲胸怀,通常是因为恐惧,此恐惧之因有二:

第一是因为你并未发起足够的利他之心,因此总是担心自己会受苦受害。

第二是因为你并未了解一切万象的空性本质，以为一切都是真实的，所以你害怕为别人承担苦难，害怕一旦行布施，便会失去自己的幸福快乐。

针对这点，在论中提到了随气息而作观想的“舍受法”，其方法是：吸气妹，观想吸入一切众生的苦难、疾病、恐惧、不安、争斗……等一切你所想像得到的业障，这些恶业皆以一种黑烟的形式，吸入自身，这即为大悲心的表现；而呼气时，则观想自己三世一切的功德、福报、快乐、享受……等等，皆如阳光般照射到一切众生身上，分享给一切众生，此则为大慈心的表现。寂天菩萨曾强调舍受法的重要，他说：“如果修行人不能舍自己之乐予众生，并代一切众生之苦的话，便没有开悟的希望了”，故能放下自己的善乐，承受众生的苦难，开悟便是可能的。

一般人都是十分执着的，但当你感受到快乐的时候，如果放不下的话，那等到快乐结束，你也没有累积什么善业，这快乐也浪费了，毫无意义了，因此，舍受法可以说是十分基本而必要的。

当你修法的时候，一切观想和心境都很容易保持，但是在现今这种社会中，不可能一天二十四小时都在修法，所以在日常生活，可能会遇上产生贪嗔痴三毒的三种境界，这时你就应该懂得如何将三毒转成智慧，而其要领就是：“专注”。

金刚乘常常提到转识成智，在遇上境界面时，要如何转三毒成智慧功德呢？

首先谈到贪，众生都非常执著于财富权势、朋友爱人等等，当你对某事物产生贪爱、执著的时候，应立刻观想：愿以此贪执能代换一切众生之贪业，并因此为众生清净一切贪

业之果报，这样的心愿便能将贪执转化为善业。

其次当你遭遇不如意、不顺心的情况或讨厌的人之时，通常会产生厌烦、恨、挫折感…等等恶劣情绪，甚至还会自责，因此当你发怒时，应观想：愿此嗔恨能代换一切众生之嗔业，并清净众生嗔之苦果，令众生皆除嗔心，享受极乐。

同样地，当你散漫愚钝时，亦应如是观想：愿以此愚痴无明代换一切众生之愚痴，净除一切众生的无明，令众生智慧增长；因此，虽然你是愚痴的，但经由这样的观想发愿，便能转化愚痴成为功德。

论曰："化逆境成菩提道。"

在日常生活中，我们常遭遇许多逆境，造成精神和身体上的困扰和损伤，而当逆境现前的时候，首先必须明了一切现象无生本性，一切现象都是如梦境般不实在的，因此这些幻象虚境导致的苦恼、烦闷……等，也毫不真实了，舍受法在此刻亦有很大的助益，你能发愿承担一切众生之苦，并施予众生快乐，经由这样"舍"与"受的愿力，一切逆境也变得平淡了，在《驯心七义论》中亦提到："万法归宗"，意指八万四千法门各们不同，但却只有一个相同的目的，就是要断除我执，只要能断除我执，一切就简单了。

寂天菩萨说道："一切的苦难、灾祸、恐惧的根源，就是对于这从未真正存在的'自我'的执著，众生具有坚强的我执，因此产生了贪、嗔、痴三毒，并造无量的恶业，这些恶业的结果便是痛苦、灾难、恐惧."，所以可怕、邪恶的不是这些逆境灾难，而是对于"自我"的执著，但这种明了并不足以立即去除我执，去除我执最好的方法就是修"舍受法"。

论曰："对一切众生心怀感激。"

最大的功德是忍辱，但如果没有众生的话，便无法修习

忍辱了，所以给我们带困扰、痛苦的人，便是赐予我们机会修忍辱的人，藉此我们才能累积无量的功德，因此一切众生事实上是帮助我们修行积德的恩人，他们所制造的各种逆境、苦难对修行是有助益的，因为当我们处于顺境的时候，心是极为散漫的，我们很难想到修行这回事，而也只有当我们处于苦难困境的时候，才能深深体会一切众生的痛苦，而发出慈悲心，故众生不但是给我们机会修忍辱的人，也是我们发展慈悲心的对象，因此我们更接近开悟，也更远离恶业的造作了，所以我们实在应该对一切众生心存感激。

逆境、不幸和仇敌都能增进佛法的修持，而通常我们认为亲近的亲人朋友，从佛法的观点来说，他们却是修行最大的障碍，他们夺走了我们修行的时间，阻碍了菩提道上的进展，由此修行的观点来看，一切冤家仇人，我们皆应视为如善知识一般，并且应尽一己所能地利益他们，若情况超越你的能力所及时，也不要发怒、生厌烦心，而应将自己的功德迴向给他们，并发愿在将来开悟成佛的时候救度他们，这种清净的心境是很重要的。

接下来，我们从究竟层面——亦就是由空性的道理——来谈一切外象。

论曰："观万法本性空，此为无上护符。"

一切现象，我们都应该当作梦境，而对一切幻境之空性本质的体悟，即是轮迴苦海中，最殊胜、最有威力的护身符，河流无数，皆汇集入海，同样地，由法身境不说，千境万象亦皆汇入空性法身之中。

然而空性并不是指万象万物都消失不见了，一切万象是存在的，但空性的境界中，对万象的执著是不存在的，而由于没有任何执著、一切焦虑不安、恐惧害怕亦无从生起了，

任何现象境界仍然可能出现，但都如同梦境般不真实。

这就好比做梦一样，当你做恶梦，梦到被恶人或猛兽所追逐的时候，因为你以为梦境是真实的，所以你产生了极大的恐惧，但如果当下你能了解这只是梦，是不真实的话，虽然恶梦仍未消失，但你的恐惧惊慌消失了，这是由化身的境界—"明"—来了解空性的道理。

而化身之"明"和"空"是无二无别，不相抵触的，一切现象的显现和空性的本质是不分的，是同一的，"空性"和"明"的同一性，即是报身的境界，而在究竟的层次，无明的本身和无明的众生是无分别的，代表此无别境界的即是第四身—自性身—的境界。

接下来谈到四种善巧方便

论曰："四善巧方便为殊胜法。"

第一是累积资粮：众生都贪求享乐，但却不时地遭受痛苦，事实上我们应该视这些逆境为提醒我们广修功德，累积资粮的讯息。

累积资粮有许多方法，如行十善、斋僧、供佛、施食给饿鬼、制作小型的舍利塔、绕佛塔、诵七支供、献曼达……等等，而修功德、累积资粮要有不屈不挠的观念，就算这些修持会给你带来苦难、疾病甚至死亡，你都应该勇往直前，以这样的观念来广行诸善，心中不存任何期待或畏惧，最后不要忘了回向功德，令一切众生成就佛果。

第二是忏悔清净业障…从无始以来，由于贪、嗔、痴三毒，众生造作了无数无量的恶业，以致遭遇各种痛苦，故我们应在"四力"的修持来清净业障，此四力为：

1、由心中发真诚的忏悔，忏悔过去所造的一切恶业。

2、发愿要以修持来清除过去无量的业障。

3、从上师处领受一门对治之法后，便依照上师教导的和自己誓愿，实际地精进勤修。

4、强固自己的誓愿，决不再造作任何身口意的恶业，并愿常行菩提道。

第三是供养魔食：第三个方法对你们的社会可能蛮有帮助的，因为这儿似乎有极度的迷信潮很多人在遭遇生活上的不顺或生病的时候，都会认为是受了什么邪魔龙鬼的影响或咀咒，但这都不是真的，不过是心的投射而已，然而，当你遇到这种事的时候，决不要对这些神鬼非人施以报复或反击，不要怀著憎恨、敌对的心态，要以温和亲切的态度，以食子或各种不同的供品供养他们，心中想著：无论我会造了什么恶业，导致妖魔鬼怪的咀咒和伤害，希望这一切能代替所有众生的恶业，此外，你并请求这些妖魔鬼怪帮忙，将你所有的功德都分享给一切众生，令一切众生能立即种下成佛开悟之因。

第四是供养护法：第四个方法主要就是向护法作祈请、作供养。

护法是为保护众生，使众生有种种修行佛法的环境和因缘，所保护的是众生修持正法之道，故名为护法，然而很多人对于护法产生误解，或是向护法祈求各种事业功名的成就，或是请护法帮忙打击仇敌，甚至还有人在钓鱼之前，祈求护法加持，令他能钓到很多的鱼，这些都是错误的观念，护法护卫的是佛法的修持，而不是恶业的造作，修护的法煤都乃是为消除修行人各种修行上的障碍，使一切修行的条件和善缘皆能成熟，使得修行之道更为顺利。

总之，第四个善巧方便的主要观念就是：无论修持佛法需要什么条件，都希望护法能够成全我们，如果需要经历逆

境痛苦才能修持，希望护法能赐予逆境；同样的如果需要在没有痛苦的情况下，才能修持正法的话，亦请求护法能清净一切逆境。

能够奉行此四善巧方便，那么即使你不是在修禅定的时刻，也能使菩提心增长，趋入开悟之境。

任何一法门的宗旨，都是要断除我执，清净一切烦恼。因此身为一个修行人，对自己的检查和反省是十分重要的，不管你修持了多久，检查看看自己的我执和各种烦恼是否因佛法的修持而减少了？还是反而更为严重？

如果你经过几年的修持，我执、我慢等烦恼确更为严重的话，你不用抱怨是佛法出了问题，佛法没有增强烦恼执著的力量，佛法本身是有益无害的，问题是出在你并未正确地修持它，因此，你也无法获得任何法益，佛法就好比仙丹良药一般，可治疗病痛，但如果你服用了一段时间，病情却毫无起色的话，那必定是你服用的方法出了问题。

修行必需依照正确的方法，并要明了修行的重心和要领，光自称是修行人，自认修了多久多久云云，却愈来愈自大，嗔心愈重，愈爱和别人比较竞争的话，足证此人不是一个好的修行人，同样的，也不要希望别人称赞自己是一个好的修行人，不要期望别人来对自己的修行作评论，我们应该作自己的评论者，观察者，时时刻刻地仔细检查自己的妄念烦恼是否有随著佛法的修持而减少。错误的修行就好比有人给我们一盘美可口的食物，并说明这是很好吃的，但我们却不了解他的意思，没有用嘴巴来吃这可口美食，却用眼睛来吃，结果当然尝不到它的可口美味，反而带来了疼痛，虽然食物是甘美的，但问题出在我们并未依照正确的方法来进食，因此，我们要切记，佛陀所传的一切法教，都是为断除

我执，断除各种烦恼毒，所以如果当你自我观察，发现你的我执随著修行而愈来愈弱的话，你的修持便是正确的了。

附编三

转识成智

堪布卡特仁波切

一切法门都是断烦恼、开智慧的方法，都是为了转众生迷妄的意识成为佛的智慧。

但烦恼真能转化成智慧吗？先来看一些转识成智的例子。

佛陀是完全开悟的觉者，净除了一切烦恼，具足了圆满的智慧；或以菩萨为例，菩萨在登地以后，亦能依其高深的觉悟和定力，转烦恼成为般若智慧；此外，当一个人的修持达到四瑜伽的第二阶段－离戏瑜伽时，也能够净除诸烦恼毒而发出智慧，由这些圣者的成就可知，转识成智是绝对可能的，而这些成就者正是我们最好的榜样，因为我们还是凡夫，无法即刻将烦恼转化成为智慧，而藉著效法佛菩萨的行径，便必定能逐渐达到开悟的境界。

然而要转烦恼成为智慧，首先必须认清烦恼是什么，这就好比要惩罚小偷，就得先要捉到人才行一样，如果人都捉不到，那根本谈不上惩罚了，同样的道理，没有认清烦恼是什么，也就无法对症下药而将它转化成智慧了。

烦恼是很奇怪的，如果你完全放纵它，丝毫不加以约束的话，那它会变得强大无比而无法控制，但如果你愿意修持佛法予以对治的话，这些烦恼就会变得不实在，一点威力也没有了，所以烦恼有没有威力，完全决定在我们有没有修行，众生都正受著种种的苦难，争斗与不和，然而痛苦的根源，就坚烦恼的放纵，烦恼毒能使国家社会产生仇恨与不祥

和的气氛，但若我们能修持对治的法煤澼烦恼便失去影响力了，因为它们根本是不实在的，烦恼不但不实在，更不是永远不变的，它们是可以被改变的，只要我们能修持适当的法煤澼就能改变它，减弱它的威力，此外，经由修行，我们不但将自己的烦恼转化成为智慧而得解脱，并且还能将这种种的方法分享给别人，就像诸佛上师传授三乘佛法给我们一样，使别人也能转烦恼成智慧，解脱轮迴。

大致上来说，烦恼有五种，称为五毒，分别是：贪、嗔、痴、慢、嫉，当然事实上还能分得更细，这五种不过是最普遍、最常被提及的，导致众生受尽各种苦难的，就是这五毒烦恼，这些烦恼甚至会给国家带来苦难，有时连其他的国家也会跟著遭受不幸，最好的例子就是历史上那些数不清的大小战争，所以五毒烦恼是很危险的，它们能为害的范围大到整个世界，并不只是小小的一个家庭或个人而已，此外，众生堕入轮迴，亦是因为这些烦恼所致，五毒烦恼对我们的影响并非仅是一点点而已，其影响已是无穷无量的累积，所以我们常说从"无始"以来，亦就是这个原因，由于五毒烦恼，我们累积了无量的恶业和习气，故始终在轮迴中不断的受生。

五毒烦恼的生起是需要外缘的，它不是凭空出现的，烦恼必须在各种因缘条件配合之下才会生起，这些外缘包括五大和五蕴。

五大为地、水、火、风、空。无论体内体外，都有五大的存在，就体内而言，任何坚硬、固体的物质属于地大，而体内水份和湿气属水大，体温的属火大，呼吸气息属风大，而体内的空间则属空大。

在五蕴方面：任何有形像、有形体的东西皆为色蕴，而

感觉四周环境的知觉为受蕴，分别敌友、好坏和善恶的为想蕴，对自己认为是好的事物产生贪著，对坏的产生排斥，甚至加以摧毁的是行蕴，觉知前四蕴之存在的是为识蕴。

谈到防止五毒烦恼的方法，以小乘来说，小乘的观念是以远离五毒的方式来防止烦恼的生起，也就是远离产生烦恼的原因。根据小乘的观念，所有引起我们产生五毒的缘，都被视为疾病，小乘行者十分谨慎地避免和病源接近，以防疾病的传染，而如果自己染有"疾病"的话，他们也会加以防护，以免将疾病传染给别人，总之，小乘主要就是远离产生烦恼的所有因素。

大乘的观念则是将烦恼产生的因转化成智慧，而在密宗的观念里，一切导致烦恼的情况或因素，甚至连烦恼的本身，都被用来作为获致开悟的途径。

大乘的修行人，都为利益一切有情而付出了极大的心力，他们一刻也不会忘记要帮助众生得离苦、令众生成佛，这种利益众生的心愿是修行人应常谨记在心的，修行人就好象一个立志行医济世的人一样，立志行医的人明白自己的目标，是要救护那些生病受苦的人，因此当他完成医学的学业时，便会从事利益病人的工作，反之若一个学医多年的人，一旦见到病人却逃之夭夭，那他所有的知识便没有多大的用处了，所以修行人要心怀众生，使修行的成就能发挥作用，这样才称得上是大乘的行者。

就一个明了修行之法，并生起坚定信念要救度众生的大乘行者而言，当他快乐的时候，并不会把众生遗忘，他会祈祷一切众生都能和他一样快乐、一样免于任何苦难，这即是大乘菩萨道的转识成智之法，处于快乐舒适的状况时，若仍能心系众生，为众生祈福，自然就能转化心中对喜乐的贪

执，并能克服自私的心。

身为一个众生，即使是大乘的修行人，也仍然会遭受诸种的逆境、疾病与苦难，但是依照大乘菩萨道的观念，逆境不会带来沮丧，大乘人也不会期望从苦难中解脱痊愈，他会祈愿无论任何的痛苦不幸的遭遇，都能代换众生所有的苦难，使众生因此能免于一切痛苦，虽然这个想法并不会消除现有的疾病或痛苦，但却能消除内心的沮丧，通常人在遭受逆境时，会抱怨发怒，而事实上根本没有什么好生气埋怨的，相反地，我们应以接纳的心情，来代替不满和烦闷，而心中期望众生都能因此而免除一切痛苦，这就是转识成智。

此外，我们必须牢记：小乘、大乘和金刚乘是分不开的，这些分别的目的不是要引领修行人走向不同的结果，每个人契合的法门会根据其能力和信心而有所不同的，如果你对佛法仍不够了解，那么就必须从小乘开始，小乘是基础，是绝对不容忽视的，佛陀乃是以随机教化的方式来利益众生，使每个众生都能循序渐进的走向开悟之境。

有许多人看不起小乘，认为小乘是粗浅的法煤溜因此不在乎小乘法煤溜他们要修最高深的金刚乘，甚至还有人以为修金刚乘能成就另一种不同的佛果，事实上，修行的最究竟成就只有一种，就是成佛。

但为什么有这样的修行次第呢?

这是因为每个人根器都不相同，就像这里有很多人，而每个人的年龄也都不尽相同，有的年轻、有的年老，有些则是中年人，同样的，根器（或说修行能力）也是从小乘而至大乘循序渐地发展出来的，这就如同每个人都一定要从出生婴儿时期开始成长一样，然而最后的觉悟则必是相同的。修行人对于佛法这种次第阶段必须完全明了，了解了这些基本

的道理，那么无论修行小乘、大乘或金刚乘都会比较容易。

大乘行者修菩提心，行菩萨道，修布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，为众生带来喜乐，为众生承受苦难。大乘的修行人因为明了空性的道理，知道三界虚幻，所以他们能无畏无惧，毫不倦怠地利益众生，他们的菩萨道充满了喜悦和快乐，他们甚至不羡慕更高的觉悟境界，只愿不离众生，解救众生，他们早已不将自身福祉放在心上，这就明了空性，发大悲心的菩萨心肠。

接下来谈到金刚乘。在金刚乘中，所有的烦恼皆被视为智慧。金刚乘行者将整个轮迴观想为本尊的坛城，观一切众生为本尊，因此，便毫无任何妄念去分别什么是清净的，什么是肮脏的，因为一切事物都已然清净无暇了，同时也没有必要去思考什么是好的，什么是坏的，因为一切都是美好的，透过这样的观想，便能逐渐将五毒烦恼转化成为智慧。

产生烦恼，则必须有五大、五蕴和五毒的配合才可。

首先我们来谈谈五大，我想再强调一次，五大并不只存在于我们体内而已，它们是充满宇宙之中的，我们只是五大的一部分而已。

根据金刚乘的教法，了悟地大的本质后，地大即是五方佛母之一的"洛卡那佛母"，因此宇宙中的一切地大便不再是不清净的了；同样的，了悟水大的本质后，它也不再是平凡的水大了，而是"玛嘛基佛母"；了悟火大的本质后，火大即是"文达慈・瓦西尼佛母"，了悟风大的本质后，风大亦不再是平常吸进呼出的气息了，而是"三昧耶佛母"，了悟空大的本质后，空大也不再是平常的空大了，而是"达威须瓦利佛母"，当然我们现在无法真正地了解这种道理，但这仍然是一个基本的领悟。

在谈到中阴身时，曾提到本尊（特别是五方佛）的显现，我们都以为本尊是由外而来的，但事实上本尊就是我们自己，自身即是诸佛本尊，你之所以会感觉他们是外在的显现，是因为你有分别相对的心态，譬如分自我和他人、好和坏、大和小……等等，在根本上五方佛即是自身之五蕴，你若能体悟到五蕴之自然清净的本性的话，五蕴就不再是五蕴，而是五方佛了，就像五大为五方佛母一样。

五蕴之首为色蕴，色蕴的本质乃为毗卢遮那佛，因此毗卢遮那佛不是外在的，他是自身的色蕴，受蕴的本质是阿闳毗佛，也是我们自身的一部份，同样的，想蕴的本质是宝生佛，行蕴是阿弥陀佛，识蕴为不空成就佛，因此在中阴身时，诸佛本尊的化现实际上就是自己的化现，二者毫无分别，但如果我们没有确认那正是自身的本质，而作许多妄想分别的话，那就是愚痴迷惑了。

你可能无法了解五方佛如何显现？你如何能见到他们？为什么他们就是你自己？这里有一个很好的例子：就是由你自己来看你自己。你在做梦的时候，看到自己和别人聊天或是在散步等等，但是当你醒来后，才发觉其实并没有和别人聊天或散步，只是自己对自己说话而已，所以我们在中阴身的境界中，面对诸种景象时，若能洞悉这一切的本质的话，这就是你能解脱的原因了。

在究竟实相中，一切都是清净的，如果我们明了万物的清净本性，就没有什么需要被消除了，甚至于会带给个人乃至世界许多苦难不幸的五毒烦恼，事实上都是智慧。

无明是最具威力的"毒"，它能使众生产生妄想而无法觉悟万法之清净实相，但事实上，无明即是五智之一的"法界体性智"，所以没有什么所谓的无明，一切就在于我们是不

是能了悟其清净的本性，此乃唯一的关键，除此无他。同样的，嗔恨之毒是十分难以忍受的，但如果我们能体悟嗔的本质，就能明了它即是"大圆镜智"。大圆镜智是一种无所不知的智慧，就像一面镜子，一切事物都能在镜上显现出来，而不需藉助其它东西来显现影像，譬如只要你站到镜子前，你的脸孔马上就会出现在镜子里，大圆镜智的境界是遍知一切的，它即是嗔的清净本性。

贪能使众生堕入饿鬼道，但若能明了贪的本质，它便不再是烦恼毒了，而是"平等性智"，有了这种智慧，你便能视一切万法皆为清净，超越平凡心识的相对和分别，而到达一种平等无别的境界。执著会使众生堕入人道，受生、老、病、死、怨憎会、求不得及爱别离等种种痛苦，然而若明了执著的本质，便能了悟它即是"妙观察智"。而嫉妒之心能使众生堕入阿修罗道，它的本质即是"成所作智"，在成所作智之境，你能实现一切众生愿望，提供一切他们所需要的。你也许会奇怪，"我慢"呢？事实上一旦我们产生了智慧，超越了相对分别的心态，就根本没有所谓"我"了，那来的自大傲慢呢？

在究竟的层次上，五大、五蕴和五毒的本质各为五方佛母、五方佛和五智，这也就是金刚乘的修行观念，但要如何修持才能达至这样的境界呢？修行人要注意到，如果心中仍然厌恶轮迴的污秽，而贪恋涅盘的清净的话，那就仍然不能了解金刚乘的修行，因为金刚乘的修行是要超越相对之心，而我们若视轮迴为污秽、涅盘为清净的话，就已经产生了相对之心了。

同样的，如果我们觉得男身本尊比较具威力，而女身本尊比较柔弱的话，那我们也不是遵照金刚乘教法修行的行

者，我们只不过是依照著自己的分别妄想在修而已，因为感觉男性强壮、女性柔弱的心态，即是相对分别的心境。

在金刚乘的修行中，任何有形的、形而下的事物，都被视为觉悟之阳性能量，而任何虚幻、形而上的，则被视为觉悟之阴性能量，为了将此两者形象化，在金刚乘的某些佛像彩绘或塑像中，有时我们可以看到男身本尊与女身本尊作性交结合的双身相，许多人就很容易因此而误解它的意义，以为性关系可以导致开悟，然而事实上，如果性交能导致开悟的话，那就所有的众生早就成佛了，因为众生不是都一直沈溺在性欲的喜乐当中吗？但众生却从未曾因此而了悟原始本然的佛性，所以千万不要以为性交就是金刚乘的修行之道。这些双身本尊的形象乃是开悟之阴阳两种能量的象徵。

你若能明白这种种道理，就能很正确地修持金刚乘。当你在打坐的时候，你可以观想无论你身在何处，那里即是一佛净土，而自身即是本尊，记住，不要认为这只是自己一厢情愿的想法而已，事实上此地非净土，自己也不是本尊，要知道只要你坚信这儿是净土，它就是净土，只要你认定自身即为本尊，你就是本尊，这并不是捏造的妄言，而是符合佛法的真实语，因为藉此你可尝试著认出你的本来面目，而这正是超越相对分别之执著心境的金刚乘法门。

金刚乘十分高深，威力也十分强大，但我们都是初学者，故应该依照自己的根性来修，修金刚乘，第一步是要明了我们自心究竟的本性，经过上师在自心本性上的引导后，我们便可开始修习金刚乘基础法媒踏切记！不要滞留于“主客、自他、好坏”的分别对待中，初学者一定会生起许多的烦恼妄想，但若能适当地运用对治之法，一切就会比较简单，这有效的对治法就是不要对妄念下辨断，不要因辨断它

是好的，就贪执，不好的，就压抑，若烦恼妄念生起，在当下就直观其本性，不要去作分辨。

这种直观的能力，即是经由修习"直观自心"的禅定而来，如果你常修此法，就能明白直观妄念之本性的意义，当念头生起，直观它的本性，不作任何辨断，念头会立刻消失，这就是转识成智之法，就像用手在水面上写字一样，当你手离开水面时，字亦立刻消逝了，同样的，当心中生起烦恼妄念时，如果贪执和压抑皆离开，烦恼妄念也就消失了，然而毕竟我们都仍有习气，烦恼妄念随时都会出现，但应试著去不执著、不拒绝而直观他的原来面目。

[General Information]
书名=藏密无上瑜加 实修教程
作者=张伟杰（图丹・班玛华丹）
页数=101
SS号=0
出版日期=